

Frank Lipman



House of Guides

ești extenuat



Starea de bine

Pune capăt epuizării
și simte-te minunat din nou!



Scanned with OKEN Scanner

Spent. The Proven Program to End Exhaustion and Feel Great Again
Autor: Frank Lipman

Copyright © 2009 by Dr. Frank Lipman

Această publicație conține opiniile și ideile autorului și urmărește să ofere informații folositoare asupra temelor discutate. În această carte, nici autorul, nici editorul nu oferă servicii medicale, de sănătate sau orice alt tip de servicii personale. Cititorul trebuie să consulte medicul, specialistul în probleme de sănătate sau orice altă persoană competentă înainte de a pune în practică ideile sau de a trage concluzii pe baza acestui material.

Autorul și editorul nu-și asumă responsabilitatea pentru niciun fel de pierdere sau risc, fie acesta personal sau nu, rezultat direct sau indirect din utilizarea conținutului acestei cărți.

Traducere și adaptare în limba română:
Redactor de carte:
Corector:

Mihaela Toader
Isabella Prodan
Daniel Voicea

Art Director:
Tehnoredactor:

Daniela Nae
Vlad Mitrovici



House of Guides

Editură specializată în ghiduri turistice și tematice, într-o ținută grafică deosebită. Toate titlurile beneficiază de consiliere de specialitate.

© 2009 House of Guides
Tel.: (0040) 21-317 91 31, Fax: 021-224 31 86
E-mail: office@houseofguides.ro
www.houseofguides.ro

© Toate drepturile în limba română aparțin în exclusivitate editurii House of Guides. Este interzisă reproducerea integrală sau parțială a lucrării sub orice formă, fără permisiunea scrisă a Editurii House of Guides.

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
LIPMAN, FRANK
Ești extenuat? – Pune capăt epuizării și simte-te minunat din nou! / Frank Lipman
București : House of Guides, 2009
ISBN 978-606-513-071-5
159.9

Tipărit la C.N.I. „CORESI” S.A.

**Pentru toți cei care și-au
pierdut echilibrul și încearcă să-l regăsească
și pentru pacienții mei
care m-au călăuzit.**

CUPRINS

Partea I Ești extenuat?	5
Extenuarea: o epidemie de oboseală	7
Îndrumări	16
Partea a II-a Șase săptămâni de vindecare: programul de revitalizare	35
Săptămâna 1: Hrănește-te	37
Săptămâna a 2-a: Fă mișcare	63
Săptămâna a 3-a: Adaptează-te	87
Săptămâna a 4-a: Eliberează-te	110
Săptămâna a 5-a: Fii echilibrat	128
Săptămâna a 6-a: Menține-te în formă	149
Partea a III-a Rămâi plin de viață	175
Ce trebuie să faci în continuare	177
Soluții pentru problemele potențiale	185
Partea a IV-a Un mod de alimentație care te revitalizează	195
Un mesaj personal din partea lui Janice	197
Alimente care vitalizează	200
Rețete pentru revitalizare	207
<i>Note</i>	236
<i>Mulțumiri</i>	241

Partea I

Ești extenuat?

Extenuarea: o epidemie de oboseală

Când sună ceasul, Emily oftează și oprește alarma ca să mai moțăie puțin. Stă și așteaptă cu groază al doilea țârăit și se simte îngrozitor de obosită. Ridicându-se cu greu din pat, își dă seama că are spatele anchilozat, că o dor șoldurile și că gâtul și umerii sunt înțepeniți. Se târăște până la baie ca să se spele pe dinți, iar când se uită în oglindă, vede că are ochii umflați și tulburi. Părul și pielea sunt terne. Se întreabă dacă o altă cremă sau un alt program de exerciții ar putea s-o însuflețească puțin. Apoi, se îndreaptă spre bucătărie să-și ia o chiflă, o gogoasă, poate niște cereale cu fructe și lapte sau, câteodată, să bea doar o gură de cafeină ca să se înzdrăvenească. În timp ce-și soarbe cafeaua, este asaltată de știrile de la TV sau din ziare despre ultima tragedie, aventurile celor celebri, mașinile, hainele și produsele pe care ar trebui să și le cumpere. Susținută de cofeină, carbohidrați și zahăr sau, uneori, cu stomacul gol, își începe lupta zilnică – fie că merge la serviciu sau că își duce copiii la școală, o așteaptă o mulțime de responsabilități. Se îndreaptă spre ușă și este deja chinuită de remușcări, gândindu-se la câte are pe cap că și nu va apuca să le termine. Dar merge mai departe, urmând să aibă parte de o zi infernală, cu siguranță – selectând și ocupându-se de e-mailuri, telefoane, facturi, angajatori și angajați, precum și de activitățile școlare ale copiilor, proiectele de familie și de treburile soțului.

Datorită cofeinei, Emily ajunge la serviciu în formă, însă, după numai o oră, se simte ca după opt ore de muncă. Nu poate gândi clar. Șeful îi pune o întrebare simplă, dar ei nu-i vine-n minte niciun răspuns, deși îl știe. În ultima vreme, memoria îi joacă feste. De asemenea, nu prea poate să se mai concentreze ca înainte – îi ia mult mai mult timp să îndeplinească sarcini obișnuite.

Cum reușește Emily să facă față acestor stări epuizante de stres, confuzie și oboseală? Face tot ce poate ca să treacă cu bine de fiecare zi. Mănâncă multe dulciuri. Bea tot mai multă cafea sau sucuri carbogazoase. Fumează. Ia un calmant. Face exerciții fizice. Îi cere terapeutului antidepressiv mai puternice. Dar nimic nu pare să funcționeze prea mult, ci numai câteva ore, poate o zi. Poate că, din când în când, are noroc și nimerește o combinație care funcționează o săptămână, dar, înainte să realizeze, viața ei este iar copleșită de oboseală și stres.

La sfârșitul zilei, Emily se târăște spre casă, prea obosită ca să se mai bucure de familie, prea frântă ca să mai iasă cu prietenii. În realitate, fiecare lucru parcă o împovărează și mai tare. O convorbire telefonică este mai degrabă obositoare decât o ocazie de a comunica. Și nimic, nici măcar un duș sau o zi liberă, nu-i poate reda vitalitatea. Lucrurile altădată revigorante îi par greoaie acum sau îi oferă doar un plus de adrenalină, iar nu o stare de bine de durată. Chiar și activitățile pe care le făcea cu plăcere – printre care și sexul – presupun acum un efort prea mare. Astfel, Emily își petrece majoritatea serilor tolănită pe canapea, aproape adormită, în fața televizorului. Și apoi, ca o ironie a sorții, când dă să meargă la culcare, nu mai poate adormi – oricât de obosită ar fi. Sau, dacă reușește să adoarmă la un moment dat, nu doarme bine. Ciclul se repetă. În loc să se trezească refăcută și vioaie, în dimineața următoare este amețită și obosită.

După câteva luni de oboseală nesfârșită, dureri fizice inexplicabile și câteva răceli repetate, Emily s-a hotărât să meargă la medic. Analizele de sânge și celelalte teste nu arătau că ar fi ceva în neregulă cu ea. Doctorul îi spune că totul ține de înaintarea în vârstă și-i prescrie cele mai noi antiinflamatoare. Ea decide să mai apeleze și la alt doctor, iar acesta îi spune că suferă de un dezechilibru chimic și că are nevoie de alte somnifere sau antidepresive. Când Emily îi mărturisește că a încercat toate acele pastile și că o fac să se simtă chiar mai rău, medicul îi recomandă o vacanță. Dar ea știe că, în afara părerilor celor doi medici, ceva nu este în regulă și, astfel, ajunge la mine. Îi spun că știu ce înseamnă această stare groaznică și epuizantă, pentru că mă lovesc de ea tot timpul, având mai bine de douăzeci de ani de când tratez pacienți ca ea.

În momentul în care am început practicarea medicinei în New York, în anii '80, am observat acest aspect îngrijorător legat de sănătate. Deși par sănătoși și în floarea vârstei, mulți oameni de treizeci, patruzeci și cincizeci de ani au apelat la mine pentru că aveau probleme asemănătoare. 75% dintre pacienții mei sunt copleșiți de oboseală, extenuați și suferă de această tulburare care-i face să se simtă mult mai bătrâni decât sunt. Eu o numesc extenuare, pentru că exact asta simți. Nu ai resursele necesare pentru a-ți trăi viața. Ești lipsit de vlagă. Nu ai niciun dram de energie.

EȘTI EXTENUAT?

1. Te trezești dimineața și nu te simți deloc înviorat?
2. Te simți extrem de obosit în cea mai mare parte a zilei?
3. Ai nevoie de cafea, suc acidulat sau dulciuri pentru a-ți putea vedea de treburi?
4. Deși ești epuizat fizic, mintea ta parcă o ia razna?
5. Simți că îmbătrânești înainte de vreme?
6. Ai gaze, ești balonat, constipat și/sau suferi de indigestie?
7. Îți este foarte greu să slăbești, în ciuda dietelor și a exercițiilor fizice?
8. Te dor mușchii și/sau încheieturile, în special umerii și gâtul, și te simți tensionat?
9. Ai un libido scăzut?

10. Te simți deprimat adesea sau nu te poți concentra și nu poți ține minte anumite lucruri?
11. Ai descoperit că te bucură lucrurile mărunte?
12. Ți lipsește motivația pentru a îndeplini până și cele mai simple sarcini?
13. Ai observat că te îmbolnăvești mai des și te reînsănătoșești mai greu?

Dacă ai răspuns afirmativ la mai mult de trei întrebări, cu siguranță ești extenuat. Ești terminat fizic, intelectual, spiritual și ai nevoie de ajutor. Dacă nu rezolvi această problemă, vei continua să suferi și te vei simți chiar mai rău. Am o veste bună: grație acestei cărți, te vei redresa încet și sigur, devenind mai sănătos, mai energic și mai fericit.

Există o soluție!

Pe parcursul ultimelor două decenii, am dezvoltat un program prin care am reușit să revigorez mii de oameni care păreau pierduți. Am întâlnit foarte mulți oameni slabi, copleșiți, bolnavi și obosiți devenind energici, plini de inspirație, puternici și foarte sănătoși. Pacienții îmi spun mereu că, pe neașteptate, după ce au urmat acest program, prietenii și colegii au început să-i întrebe ce au făcut pentru a arăta atât de bine. Poate o operație estetică? Cum de au ochii așa strălucitori? Au fost într-o vacanță de vis cumva? Cum au reușit să slăbească? Să știi că ceea ce simți *nu* face parte din procesul natural de îmbătrânire. Deși te simți dărâmat și extenuat, ține doar de tine să fii mai bine, ba chiar mai bine ca niciodată. Mai mult decât atât, procesul de vindecare nu este așa de complicat sau de neplăcut cum ai putea crede. Dimpotrivă, pe măsură ce adopți acest program în viața ta, ai multe șanse să descoperi o mulțime de lucruri care te bucură, te inspiră și te entuziasmează. S-ar putea chiar să-i influențezi și pe cei din jur.

Cum să-ți reintri în ritm

Fiecare dintre noi are o cantitate limitată de energie. Această energie este ca un fel de cont bancar, ne conferă capacitatea de a crește și de a ne reface zilnic. Noi trebuie să suplimentăm respectiva rezervă de energie cu cea pe care o acumulăm mâncând, respirând, dormind, studiind, muncind, distrându-ne și relaționând. În fiecare zi, facem retrageri și depuneri. Dar, când balanța se înclină și folosim mai multă energie decât punem înapoi, suntem pe minus și avem toate șansele să ajungem și mai rău. Prin urmare, suntem forțați să apelăm la economiile noastre. Dacă facem mereu retrageri peste retrageri din contul nostru, ne vom lovi de diverse semnale de alarmă care ne informează că suntem în pericol. Aceste semnale sunt recognoscibile: oboseala, apatia, depresia, insomnia, incapacitatea de concentrare, rezistența scăzută, starea de anchilozare, problemele digestive și semnele de îmbătrânire. Prin aceste simptome, corpul ne dă de știre că, intelectual, emoțional și fizic, suntem extenuați. În această stare,

corpul nostru apelează la toate măsurile posibile ca să ne transmită că este momentul să încetăm ritmul de viață, să ne odihnim, să ne detoxificăm, să ne refacem, să ne completăm resursele energetice și să ne redresăm.

Corpurile noastre nu suportă sedentarismul sau ritmul alert, dar nu pot rezista nici fără odihnă suficientă sau fără să se bucure de soare și natură; ele n-au fost făcute pentru a fi hrănite cu cele mai ciudate combinații de semipreparate, nici pentru a rezista cu diete fără grăsimi sau carbohidrați. La fel cum nici creierul nostru n-a fost conceput pentru a suporta stresul intelectual și emoțional exagerat. Extenuarea apare pentru că ritmul nostru modern de viață ne-a îndepărtat și ne-a izolat de ritmul naturii.

Oamenii s-au dezvoltat pe parcursul a mii de generații, trăind în armonie cu anotimpurile și, drept rezultat, în genele noastre s-a imprimat acest ritm. Genele sunt legate de fiecare proces intern al corpului nostru. Doctorul Sidney Baker, unul dintre părinții medicinei funcționale, descrie mai mult de o sută de ritmuri care formează ceasul nostru intern. Acest ceas cuprinde așa-zisele ritmuri circadiene care reflectă ciclul natural de douăzeci și patru de ore, pe durata zilei și a nopții, și influențează toate procesele noastre fiziologice.¹ Noțiunea de „circadian” provine din termenul latin *circa*, însemnând „în jur de”, și *diem*, adică „zi”, înțelesul cuvântului „circadian” fiind de „în jur de o zi”. Fiecare ritm influențează un aspect unic din funcționarea organismului, printre care temperatura corpului, nivelul hormonal, ritmul bătăilor inimii, presiunea sângelui și chiar nivelul de toleranță la durere. Fiecare sistem al corpului este afectat de ritmurile circadiene². La fel cum ceasurile „oficiale” sunt fixate exact după Meridianul Greenwich, ceasul biologic este reglat după ritmul naturii. Știința a arătat că există un tipar clar al activității cerebrale, al producției hormonale, al producției de enzime, al regenerării celulare și al altor activități biologice, fiecare în legătură cu ritmurile zilnice.³

Ca *Homo Sapiens*, suntem proiectați fizic și mental să consumăm produse naturale și de sezon din mediul înconjurător și să facem exerciții în reprize – efort, repaus, recuperare și așa mai departe. Ne place aerul proaspăt, soarele și apa. Suntem construiți să dormim de când apune soarele și până la răsărit. Însă, sunt prea puțini oameni care-și trăiesc viața așa. Nu spun că ar trebui să ne lăsăm casele și să mergem să locuim într-o colibă din lemn și chirpici. Însă cred cu tărie că, dacă nu ne întoarcem la origini, vom ajunge cu toții să fim extenuați. Cu alte cuvinte, trebuie să revenim la ritmurile biochimice ereditare și naturale ale corpului nostru și la felul în care am fost proiectați genetic inițial, pentru că, genetic și biologic, suntem asemenea strămoșilor noștri, și totuși trăim într-un ritm și cu o viteză complet diferite de cele naturale. Din fericire, când avem parte de lumină naturală și hrană adecvată la momentul potrivit, când avem suplimente bune, facem exercițiile potrivite și ieșim afară în natură, ceasul nostru biologic se reglează.

Cum am descoperit importanța ritmului

La scurt timp după ce am absolvit școala de medicină din Johannesburg, Africa de Sud, locul unde am crescut, am început să tratez pacienții din zonele rurale din

KwaNdebele. Deși aceste zone erau situate la numai două ore de nordul orașului Johannesburg, cel mai mare oraș din Africa de Sud, te aflai în mijlocul pustului. Oamenii de aici aveau de îndurat cruda realitate a sărăciei, dar nu prezentau simptome de insomnie, depresie sau anxietate. Femeile își cărau copiii în spate toată ziua, parcurgând distanțe mari pe jos și cărând cu mâinile găleți cu apă sau alte poveri, și totuși mergeau foarte rar la doctor să se valve de dureri de spate sau oboseală. Din multe puncte de vedere, această comunitate era mai sănătoasă decât pacienții pe care urma să-i am la următorul loc de muncă, la un cabinet privat în una din cele mai bogate suburbii ale Johannesburgului. Desigur, oamenii aveau anumite boli (cele mai multe pricinuite de canalizarea proastă și de apa netratată) și veneau la spital cu fracturi sau pneumonie, dar nu sufereau de oboseală, dureri de cap, probleme digestive sau de durerile și suferințele obișnuite ale pacienților mai rafinați de la oraș. Pentru că nu aveau electricitate, erau obligați să trăiască după ritmul naturii. Succesiunea activităților era dictată de zi și de noapte și, pentru supraviețuire, erau nevoiți să se sincronizeze cu anotimpurile. De asemenea, comunitatea, muzica și dansul jucau un rol esențial în menținerea ritmului vieților acelor oameni. Atunci am început să conștientizez importanța ritmului natural și impactul puternic pe care-l are acesta asupra sănătății.

Am vrut să le aplic și pacienților din Johannesburg, cu stări similare celor resimțite de Emily, învățăturile asimilate în cadrul acestor comunități sănătoase care trăiesc în contact cu natura și cu ceilalți oameni din jur. Cum de-abia absolvisem, pregătirea mea se baza pe tratarea pacienților spitalizați care erau grav bolnavi sau într-o stare critică – infarct, criză severă de astm, cancer, oase fracturate. Acestea sunt problemele de care se ocupă medicina din vest. Dar pentru simptomele discrete, cum sunt oboseala, anxietatea, insomnia și durerile cronice minore, pe care le întâlneam la pacienții din oraș, nu eram suficient de pregătită. Era aproape o ironie faptul că, tocmai pentru aceste probleme ale pacienților citadini, medicina convențională din vest nu avea nicio rezolvare.

Fiindcă nu vroiam să lucrez într-un spital, m-am gândit: „Trebuie să existe o cale mai bună”. Am fost pregătit să ajut oamenii. Am depus jurământul lui Hipocrate: „Niciodată nu voi vătăma pe nimeni”. Simțeam că administrarea medicamentelor era doar o soluție de vindecare rapidă, un fel de plasture fără efecte de durată și chiar cu potențial dăunător. Astfel, mi-am început călătoria vieții exploatarea metodelor alternative ca să ajut cu adevărat oamenii.

Imediat după ce am încheiat lucrul în KwaNdebele, am emigrat în Statele Unite ale Americii. După efectuarea stagiului obligatoriu de medicină internă, am început să studiez riguros medicina chinezească, lucru care mi-a schimbat complet viața. În loc să încerc să elimin simptomele cu ajutorul medicamentelor, am început să le văd ca pe niște indicii ale unor dezechilibre interne ale corpului – care semnalează faptul că organismul și-a ieșit din ritm. În acest context, medicul trebuia să refacă echilibrul și să regleze ritmul, lucru cu care eram complet de acord după experiența mea din Africa rurală. Această concepție filozofică diferită mi-a oferit o perspectivă nouă asupra modului de-a trata corpul.

Am descoperit că, prin acupunctură, se poate scăpa de congestii, se pot reface fluxurile și se poate restabili echilibrul natural al corpului. La început, am asimilat cu

greu acest concept. Dar, pe măsură ce lucram cu tot mai mulți pacienți, am observat diferența dintre oamenii ce aveau un organism echilibrat și cei care erau dezechilibrați. Cei din prima categorie aveau un puls mai puternic, ochii luminoși, limba și pielea sănătoase și curate, se puteau concentra fiind, totodată, relaxați – atât eu, cât și ei aveam sentimentul că se simțeau bine.

Profesorii de medicină chinezească m-au învățat să privesc corpul ca pe o grădină, iar pe mine, ca un grădinar. Când o plantă este bolnavă sau nu-i merge bine, este esențial să analizezi mediul în care se află aceasta. Care este calitatea solului? Primește suficiente substanțe nutritive? Are destulă lumină solară, apă și așa mai departe? La fel te voi privi și pe tine în această carte. Ca orice făptură ce aparține naturii, și tu ai nevoie de lumină, de substanțe nutritive și de un mediu sănătos pentru a înflori.

În această călătorie, am descoperit și medicina funcțională, prin intermediul căreia am înțeles care este importanța mediului înconjurător și ce efecte are acesta asupra activității genetice. Școala medicală m-a învățat că genele se moștenesc și că acestea determină orice fel de boală. Acum se știe că, pentru majoritatea bolilor, acest lucru nu este adevărat. Epigenetica a arătat că activitatea genetică este determinată de reacțiile organismului la mediul înconjurător. Cu alte cuvinte, modul în care îți trăiești viața determină felul în care se manifestă genele. Este posibil să fii predispus spre o anumită boală, însă mediul în care trăiești influențează modul în care se manifestă acele gene. Înseamnă că există o varietate de modalități prin care organismul tău poate evolua. De fiecare dată când ajungi să te simți extenuat, vinovat este modul unic în care genele tale interacționează cu nenumăratele variabile din mediul înconjurător. Astfel, este foarte *important* ce mănânci, cât de mult intri în contact cu substanțe chimice și toxice, cât ești de stresat, modul în care gândești, de câtă dragoste ai parte și cum te miști. Asemenea unui computer, celulele și, prin urmare, organele noastre, pot fi programate – gradul lor de sănătate este determinat de informația receptată din exterior și de cea conferită de tine. Atât din medicina chinezească, cât și din cea funcțională, am aflat că o persoană poate contribui la îmbunătățirea funcționării organelor, acest principiu nefiind valabil și pentru medicina din Vest. Fie ai un ficat sănătos, fie suferi de o boală de ficat. Cale de mijloc nu există! Medicina vestică nu ia în vedere îmbunătățirea funcționării unui organ înainte ca acesta să se îmbolnăvească. Acupunctura, plantele, nutriția, suplimentele, anumite tehnici de respirație sau exerciții pentru îmbunătățirea funcționării diferitelor organe – toate sunt folosite în medicina chinezească și în cea funcțională ca metode de tratare sau prevenire a bolilor. Aceste tratamente nu numai că alină imediat suferința, dar produc și o schimbare de durată.

Înainte de toate, a trebuit să găsesc cea mai bună metodă de a combina medicina din vest cu cea chinezească și funcțională pentru a crea un echilibru și un ritm de durată. Eu am fost subiectul principal de testare. Yoga pentru tonifiere, program de antrenament, diete, cure cu sucuri naturale, suplimente, tonifiante, meditație, dans, diferite tipuri de exerciții fizice, terapie prin muzică și echipamente pentru transpirat, le-am experimentat pe toate. Probabil am încercat tot ce-ți trece prin minte. În urma acestei cercetări personale și a miilor de persoane pe care le-am ajutat, am dezvoltat un sistem holistic grație căruia oamenii își pot reintra în formă – și unul mai savant, pentru vindecarea oamenilor extenuați.

Povara sufletească

Una dintre cele mai elocvente idei descoperite în cercetările mele, și care a conturat modalitatea de lucru a programului de față, este conceptul de povară sufletească a unei persoane. Povara sufletească este cantitatea totală de stres fizic, psihic și conjunctural care asuprește organismul unui om. În ultimii treizeci de ani, oamenii sunt de patru ori mai împovărați decât altădată. Așa cum am menționat la începutul discuției, corpurile noastre n-au fost proiectate să suporte greutatea vieții moderne și, astfel, este mult mai greu să ne menținem sănătoși și să evităm extenuarea. Zilnic, cei mai mulți dintre noi nu iau suficiente substanțe nutritive, nu dorm destul sau nu fac suficiente exerciții fizice. Stăm prea mult pe scaun, ne uităm prea mult la televizor și mâncăm prea mult. Apoi, mai sunt și miile de toxine create artificial, de la produse de curățat până la cosmetice și substanțele chimice din mâncare și apă. Nu mai trăim aproape și în comunune cu natura, ci venim în contact și consumăm ingrediente înșelătoare, fiind din ce în ce mai incapabili de adaptare. De dragul vieții, denaturăm codul genetic natural în nenumărate moduri. Aceste atacuri repetate asupra propriului corp ne împovărează sufletul până în momentul în care atingem un punct culminant și devenim extenuați. Fiecare om are un nivel de rezistență diferit. Dar acum ai ocazia să înclini invers balanța. Unii dintre factorii care ne împovărează pot fi controlați (dieta, modul de viață), iar alții se regăsesc pretutindeni în jurul nostru și nu putem avea nicio influență asupra acestora (materialele plastice din mediul înconjurător, aerul pe care îl respirăm, stimulii pe care îi receptăm zilnic). Această carte îți arată cum să controlezi lucrurile pe care le poți schimba și cum să le schimbi în favoarea reabilitării tale.

În realitate, faptul că nu suntem cu toții extenuați dovedește cât de extraordinare sunt corpurile noastre – prin capacitatea lor de adaptare și dezvoltare. Prin urmare, dacă organismele noastre se pot adapta și pot supraviețui în acest mediu toxic, ce s-ar întâmpla dacă le-am oferi un mediu propice, să zicem, o grădină (că tot vorbeam anterior de acest lucru), în care să înflorească? Deoarece există o varietate de factori care ne împovărează sufletul și, prin urmare, ne afectează sănătatea și bunăstarea, în programul de față am ales să procedez precum un grădinar: pornind de la nivelul solului, voi crea un ambient exterior și intrinsec organismului, propice unei dezvoltări sănătoase. Iau în considerare pământul, rădăcinile, trunchiul, vlăstarele, buruienile acaparatoare, lipsa substanțelor nutritive, eventualele otrăvuri, apa, lumina și aerul. Și mă asigur că tot ce intră în contact cu corpul, fie intern sau extern, îți întreține viața și sănătatea. În această carte, nu te voi ajuta doar să te alimentezi corect la momentul potrivit, ci și să-ți evaluezi activitățile fizice și mediul în care trăiești. Te voi ajuta să găsești metode de a face față copleșitorului stres intelectual și psihologic care ne afectează viața în vremurile actuale. Chiar dacă ne punem la punct fizic și alimentar, stresul intelectual este absolut suficient pentru a te extenua.

Acest program este un ghid zilnic care te ajută să-ți recapeți pas cu pas ritmul natural mintal și corporal. Vei învăța să trăiești cu ritmul natural al organismului tău și nu să i te împotrivești. Nu contează de cât timp ți-ai pierdut echilibrul, această situație este „pasibilă de schimbare”, cum spunea unul dintre pacienții mei. Oricât de bolnav ai fi, reechilibrarea este un proces pe deplin realizabil și plăcut.

Planul de lucru

Fiecare om are o viață a sa. Avem corpuri diferite. Și ne vindecăm altfel decât ceilalți. Acest lucru este și mai plauzibil în cazul unei persoane extenuate. Un corp epuizat, indiferent de organism, nu poate suporta schimbări rapide și drastice, căci acestea provoacă un dezechilibru și mai mare. În loc să-ți propun un program care-ți spune ce poți face și ce nu, sau ce ar fi bine să faci, îți ofer un ghid rațional prin care te vei vindeca pe termen lung. Sugestiile din această carte se bazează pe experiența mea de aproape treizeci de ani în care am aplicat această metodă și am tratat pacienți ca tine, precum și pe faptul că am adaptat încontinuu programul prin prisma ultimelor cercetări și am consultat cei mai buni specialiști în domeniu din lume. Programul te va ajuta să-ți regăsești echilibrul.

Lao Tzu, părintele taoismului, spunea: „Pentru a dobândi cunoștințe temeinice, învață câte ceva în fiecare zi. Pentru a fi înțelept, uită câte ceva în fiecare zi”. La fel aș rezuma și filozofia mea asupra medicinei, precum și punctul personal de vedere corect asupra programului: să îndepărtezi și să adaugi, apoi să adaugi și să îndepărtezi pentru a ajuta organismul să se schimbe și să-și găsească echilibrul natural și ritmul înăscut.

Această carte cuprinde patruzeci și două de planuri zilnice de acțiune, adică niște etape acceptabile care te vor ajuta să scapi de poverile sufletești, să te vindeci mai repede și, cel mai important, să te simți mai bine. Pe parcursul următoarelor șase săptămâni, toate aceste etape zilnice se vor constitui într-un proces relativ ușor prin care trupul și mintea își vor regăsi echilibrul natural. În unele zile, vom îndepărta anumite lucruri, iar în altele, vom adăuga.

Poate te întrebi ce anume vom îndepărta și ce vom adăuga. Pentru că acest program este multiplu, vom acționa din mai multe puncte de vedere pentru a-ți reface corpul și mintea, vizând somnul, dieta, exercițiile, suplimentele alimentare, meditația și relaxarea. De exemplu, una dintre sugestii este să nu faci exerciții ca un maniac. Ca să te relaxezi, ascultă anumite genuri de muzică, reggae sau muzică clasică. Din punct de vedere fiziologic, organismul își încetinește ritmul și se relaxează când ascultă aceste genuri muzicale. În următorul capitol, voi analiza în detaliu procesul de hrănire. Pentru început, îți sugerez să consumi cât mai multe produse organice în stare naturală și să elimini zahărul alb. În plus, să știi că nu va trebui să calculezi caloriile sau grăsimile.

La finalul fiecărei etape zilnice există o secțiune de sfaturi. Această secțiune te va ajuta să accepți și să te obișnuiești cu sugestiile primite. Fiecare sugestie este reluată în mai multe zile ca să-ți găsești echilibrul. Apoi, te voi îndruma în repetate rânduri, în zilele și săptămânile următoare, ca să poți urma de unul singur o anumită etapă a programului și să înțelegi procesul de vindecare. De exemplu, când te voi sfătui să faci o schimbare în alimentație, voi relua această idee în secțiunea de sfaturi din următoarele zile ca să te sprijin pentru început și, apoi, înainte de-a reveni asupra subiectului, îți voi acorda un răgaz de câteva zile în care să te obișnuiești cu schimbarea. După secțiunea de sfaturi, există o secțiune de idei pentru un somn sănătos. Odihna este la fel de importantă ca felul în care-ți petreci ziua. Când ne simțim extenuați, tot ce ne dorim este un somn bun. În această a doua secțiune de recomandări, vei învăța cum să te orga-

nizezi înainte de culcare ca să dormi ca un prunc. Voi relua și aceste îndrumări câteva zile, apoi, înainte de-a aborda din nou subiectul, vei avea un răgaz pentru adaptare.

Deși eu am organizat astfel acest program de șase săptămâni, poți face lucrurile în stilul tău. Dacă programul ți se pare în regulă, urmează fiecare etapă după calendar. Dacă simți că nu-i faci față, nu renunța; rămâi la etapa în care ai ajuns până în momentul respectiv și caută în carte sfaturile care ți-ar putea crea *cu adevărat* o stare bună și ține-te de acestea o perioadă. Am perfecționat în timp acest sistem și am ales cu mare atenție ce este de îndepărtat și de adăugat în zilele prevăzute, astfel încât să nu intervină un dezechilibru corporal și mai mare prin eliminarea sau adăugarea prea multor lucruri. Acest program ajută la reducerea stresului și la redobândirea energiei, fără să-ți aglomereze ziua, astfel încât să te obosească și mai mult. Ascultă-ți corpul! Dacă trebuie să faci cinci lucruri succesiv și, apoi, trebuie să mergi într-o călătorie de afaceri sau, pe neprevăzute, ți se îmbolnăvește copilul, fă tot posibilul să respecti programul, dar nu te îngrijora, dacă nu reușești. Vei avea beneficii de pe urma programului de alimentație și, probabil, îl vei adopta destul de ușor. De exemplu, o să-ți cer să renunți la cofeină pentru trei sau patru săptămâni. Ți va fi foarte greu, dacă nu vei respecta această condiționare, precum și celelalte acțiuni care te ajută mental și fizic, în etapele menționate în program. Și, odată ce vei reuși să nu mai consumi cofeină, te vei simți atât de bine, încât probabil că nu te vei mai întoarce niciodată la aceasta.

Ca să scapi de extenuare, trebuie atât să înțelegi etapele și cursul propriei vieți, cât și să adopți dietele și să faci exercițiile recomandate. La început, poate nici nu vei înțelege ce vreau să spun prin „a-ți asculta corpul”, dar, dacă parcurgi progresiv etapele, ai toate șansele să descoperi că poți într-adevăr să-ți asculți ritmul propriu, ritm indispensabil pentru corpul și mintea ta, grație căruia te vei simți sănătos și puternic.

Începe programul exact din momentul acesta. Acționează! Ascultă. Ia o pauză, dacă ai nevoie. Revino asupra programului. O poți lua de la început sau poți continua de unde ai rămas. Cele mai bune rezultate se obțin după ce îți vei da cu adevărat silința, iar aceasta ține doar de tine. Dacă nu reușești, nu te da bătut. Ridică din umeri și apoi continuă. Dacă reușești să faci măcar atât, ai avansat mult. Poți fi sigur că rezultatele nu vor întârzia să apară. Trupul, mintea și spiritul tău se vor vindeca. Și, curând, vei avea din nou o viață sănătoasă.

Acest proces de revenire la ritmul genetic natural nu te va face să slăbești în treizeci de zile și nu este un truc prin care să ajungi să arăți fenomenal pentru cine știe ce petrecere. Programul presupune o schimbare profundă. O pacientă a descris ce sentimente a avut în timpul procesului: simțea că organismul era ca un pahar cu apă murdară și, în fiecare zi, o amesteca, lua câte-o linguriță din aceasta și adăuga o alta de apă proaspătă și curată. În fiecare zi, apa din pahar devenea puțin mai curată, iar la sfârșit, paharul era plin cu apă proaspătă și cristalină.

Khalil Gibran spunea: „Muncești ca să te menții cu picioarele pe pământ și aproape de spiritul naturii. A fi leneș înseamnă să te înstrăinezi de natură și să pierzi legătura cu riturile vieții”. Așa că, să trecem la treabă pentru a reintra în contact cu acestea. Să vedem ce se întâmplă cu organismul nostru când îi punem la dispoziție o grădină în care să înflorească și să-și recapete ritmul natural. Cred că, chiar înainte de-a parcurge întreg programul, vei fi surprins de cât de bine te vei simți.

Îndrumări

Așa cum am specificat în introducere, una dintre condițiile principale pentru refacerea ritmului natural al corpului este alimentația corectă. Acest capitol te va ajuta să-ți pregătești bucătăria pentru programul de față, în special pentru etapa fortificării prin alimentație. Evitând produsele menționate în program, sistemul tău digestiv va lua o binevenită pauză, corpul va procesa și va asimila hrana mai eficient și aproape fiecare sistem, organ și funcție a organismului se vor reechilibra.

Să învingem extenuarea prin alimentație: revitalizarea prin hrană



Când analizez obiceiurile, modul de viață și simptomele oricăroră dintre pacienții mei extenuați, observ că fiecare suferă de o lipsă totală de substanțe nutritive. Prin urmare, am dezvoltat un program de pe urma căruia vei căpăta o rezervă de energie așa cum, probabil, n-ai mai avut de ani de zile. Vestea proastă este că va trebui să scapi de diverse tabieturi alimentare, adică să renunți la cofeină, zahăr, pâine și semipreparate pentru un timp. Dar asta nu înseamnă – repet – că ești *privat* de anumite lucruri. Dimpotrivă. Programul de față și fortificarea prin alimentație se bazează chiar pe abundență. Cum spuneam, nu vom pierde timpul numărând calorii și nu vom reduce porțiile. Ca să te tonifici, trebuie să te hrănești bine, cu produse de calitate, și să-ți ajuți și să-ți revigorezi organismul suprasolicitat. Există produse miraculoase și gustări care vor înlocui alimentele ce ți-au făcut rău și te vor ajuta să te vindeci.

Orice om care a urmat cândva o dietă pentru a slăbi știe că, acum, atenția s-a îndreptat dinspre dietele cu puține grăsimi spre dietele cu puțini carbohidrați. Niciuna dintre cele două nu te vor ajuta să scapi de extenuare (chiar mai mult, mă îndoiesc că acestea te vor face să slăbești și să-ți menții silueta pe termen lung). Aș prefera să te concentrezi asupra *calității* grăsimilor și a carbohidraților și să te asiguri că fiecare gură de mâncare are suficiente substanțe nutritive și cât de puține substanțe chimice sau toxine. De fapt – această idee ar putea să te șocheze –, sunt convins că este mult mai important să fii atent la *calitatea* grăsimilor și a carbohidraților decât la *cantitatea* acestora.

Pentru majoritatea pacienților mei, programul de revitalizare prin alimentație este esența întregului proces de vindecare. Pe parcursul celor șase săptămâni, programul revoluționează sistemul, orarul și felul de hrănire al pacienților mei. Dacă nu există concordanță între ce, când și cum mănânci, echilibrul alimentar al corpului este dereglat și acesta nu poate asimila și procesa alimentele corect. Cu toții știm că, atunci când nu ne hrănim corespunzător, ne îmbolnăvim.

În mod asemănător, pe parcursul celor șase săptămâni, este necesar să fii foarte atent ce, cum și când mănânci. Prin urmare, vei fi nevoit să renunți la un anumit aliment pe durata întregului program. În funcție de cât de dăunătoare sunt și de cât de mult întrețin starea de extenuare, vom vedea ce produse și în ce momente le eliminăm din alimentație. De exemplu, încă de la început, vei renunța la zahăr rafinat pe toată perioada programului, iar în ceea ce privește soia, va trebui s-o consumi mai rar preț de câteva săptămâni. Consider că zahărul rafinat este extrem de toxic și produce senzația de extenuare, în timp ce soia este doar ușor problematică.

După cum am specificat în introducere, programul de refacere prin alimentație nu are în vedere doar renunțarea la anumite produse nutritive. În unele zile, îți voi cere să consumi anumite produse sau suplimente care sunt esențiale pentru vindecarea sistemului digestiv și îndepărtarea senzației de extenuare. Unul dintre motivele pentru care le sugerez pacienților să bea sucuri naturale din pulpă de fructe este că sistemul digestiv are mai puțin de lucru pentru a procesa alimentul. Organismul depune mai puțin efort, iar tu ești mai energic.

Apoi, în unele zile, va trebui să analizezi când și cum mănânci. Singur, în bucătărie, la ora zece seara? Înfuleci împreună cu prietenii tăi, în timp ce vă uitați la un film? După cum bănuiești deja, niciuna dintre situațiile anterioare nu este potrivită, dacă ești extenuat.

Cum am spus referitor la recomandările mele, succesul depinde de capacitatea de a integra acest program în viața ta – și în viața familiei tale, dacă este cazul și dacă este posibil. Planul este simplu, flexibil și natural. Nu cred că te va surprinde că are la bază meniuri din produse organice și foarte puțină mâncare gătită sau procesată. Planul poate fi adaptat atât pentru carnivori, cât și pentru vegetarieni. Deoarece prepararea unui meniu poate dura mult și majoritatea dintre voi este foarte ocupată (deși eu încerc să vă încetinesc ritmul), o parte a acestui program este axată pe crearea unui sistem prin care să-ți fie ușor să iei rapid produsele care îți plac atunci când ai nevoie de ele. De asemenea, programul te învață care sunt tipurile de produse de ai nevoie în fiecare moment al zilei (ai nevoie de diferite substanțe nutritive dimineața, la prânz și seara) și în fiecare etapă (când ești la începutul recuperării sau foarte stresat versus când ești în etapa de întreținere). Scopul nu este să urmezi cu strictețe o dietă, ci să-ți asiguri resursele nutritive de care ai nevoie pentru a te simți mai bine ca niciodată.

Să gătești și să pregătești mâncare în cadrul acestui program nu înseamnă doar să folosești anumite tipuri de produse și anumite rețete; este o strategie prin care vei realiza meniuri delicioase, simple și sănătoase, pregătind și organizând adecvat produsele. Trebuie să ai o cămară și un frigider pline de provizii și să-ți planifici în avans mesele, astfel încât, indiferent de cât ești de extenuat, să poți pregăti trei mese gustoase și sănătoase în fiecare zi. În următoarele secțiuni, vei fi sfătuit cum să-ți pregătești

bucătăria pentru etapa de fortificare prin alimentație. Este important să fii pregătit, deoarece te voi pune să elimini din bucătărie unele dintre cele mai uzuale produse și vreau să ai mereu la îndemână ceva ce poți mânca cu plăcere.

Să începem cu începutul: digestia

Înainte de-a intra în bucătărie, trebuie să vorbim despre corpul tău. Nu pot vorbi despre hrană și alimentație fără să vorbesc mai întâi despre digestie. Deși mulți dintre pacienții mei nu acuză simptome digestive, de cele mai multe ori una dintre cele mai importante probleme este digestia defectuoasă. Majoritatea nu realizează că sistemul digestiv s-a erodat și nu mai funcționează în parametrii normali. Cei mai mulți dintre noi ne-am obișnuit cu stările de ușoară indigestie, de iritare a intestinelor, precum și cu balonările și/sau gazele și considerăm că sunt normale odată ce înaintăm în vârstă. Le vedem ca niște neplăceri inevitabile mai degrabă decât ca probleme reale care trebuie tratate. Dacă intri în orice farmacie sau supermarket, vei observa o mulțime de remedii – care nu se eliberează pe bază de rețetă – pentru probleme digestive ca gazele, diareea și indigestia. În anul 2005, două dintre cele mai vândute patru medicamente din Statele Unite au fost pentru probleme digestive.¹ Din nefericire, aceste medicamente, la fel ca majoritatea lor, tratează simptomele fără a vindeca problema reală.

Ai nevoie de un sistem digestiv care să funcționeze pe deplin pentru a digera și asimila substanțele nutritive esențiale din alimente. Nu contează cât de sănătos te hrănești, căci dacă sistemul digestiv nu funcționează bine, atunci nu vei asimila cum trebuie substanțele nutritive din alimente. Iar tu vrei să te hrănești bine.

O problemă obișnuită a sistemului digestiv al pacienților extenuați o reprezintă faptul că mucoasa gastrică este deteriorată. Această mucoasă este foarte subțire, cam de grosimea unei celule. Deteriorarea ei poate cauza multe probleme, întrucât 70-80% din sistemul tău imunitar se bazează pe sistemul digestiv. Când această mucoasă este deteriorată sau distrusă, prin alimentație incorectă sau din cauza unor bucăți mari de alimente, bacteriile și toxinele care ar trebui să fie reținute în intestine trec în sânge, iar sistemul imunitar trebuie să le facă față. Sistemul imunitar este, astfel, foarte solicitat. Prin urmare, un sistem digestiv care nu funcționează corect duce la probleme digestive, dar afectează și sistemul imunitar. În cazuri mai rele, apar și dureri. Suprasolicitarea sistemului imunitar provoacă inflamații în organism. Gândește-te la felul în care se inflamează zona din jurul unei tăieturi. Sistemul imunitar produce o inflamație asemănătoare ca să lupte împotriva durerii și să îndepărteze celulele bolnave din corp. Acesta este motivul pentru care organismul devine irascibil și simți dureri când ești extenuat.

Alt motiv pentru care trebuie să ai un sistem digestiv sănătos este ecosistemul florei bacteriene, trilioanele de bacterii care se găsesc în organele digestive. Există mai mult de cinci sute de specii de bacterii, cele mai multe dintre ele fiind utile în procesele de digerare a alimentelor, de producere a vitaminelor, de excretație a toxinelor, de reglare hormonală și menținere a sistemului digestiv sănătos și echilibrat. Aceste

funcții sunt șubrezite când există mai multe bacterii dăunătoare decât folositoare. Însă cel mai important fapt este că dezechilibrarea florei bacteriene poate afecta mucoasa gastrică și te poate face să devii extenuat. Antibioticele sunt doar un mijloc conjunctural care poate distruge acest echilibru. Bacteriile dăunătoare se pot deplasa spre zone în care n-ar trebui să existe (cum ar fi intestinul subțire care, în mod normal, nu conține bacterii) și pot cauza probleme digestive care să ducă la extenuare.

Un fapt mai puțin cunoscut este că sistemul digestiv funcționează ca un al doilea creier. Mai mult de jumătate dintre celulele nervoase ale corpului se află în organele sistemului digestiv. Doctorul Michael Gershon, profesor la Presbyterian Medical Center din cadrul Universității Columbia din New York și autor al lucrării *The Second Brain*, descrie sistemul gastrointestinal ca pe „al doilea sistem nervos al corpului”. În teoria doctorului Gershon, creierul nu este singura parte a corpului unde există neurotransmițători. Există o sută de milioane de neurotransmițători în tot sistemul digestiv, și cam tot atâția se regăsesc și în creier.² Aproape fiecare substanță chimică – printre care și hormonii, și neurotransmițătorii – ce reglează activitatea creierului se regăsește și în „creierul” sistemului digestiv. De fapt, cea mai mare parte a serotoninei, unul dintre cei mai cunoscuți neurotransmițători, este produsă în sistemul gastric, iar nu în creier. Doctorul Gershon scoate în evidență faptul că sistemul digestiv și creierul seamănă atât de mult, încât fiecare are un ciclu de odihnă de nouăzeci de minute. Perioada de odihnă profundă a creierului este întreruptă de episoade de somn REM, pe durata cărora apar visele. Sistemul digestiv are tot un ciclu similar de nouăzeci de minute de activitate musculară redusă. La fel ca în cazul reprizelor de somn REM ale creierului, ciclul sistemului digestiv este întrerupt de rafale scurte de activitate musculară intensă. La fel ca în cazul oricărui element al corpului, există și un ritm al digestiei.

Desigur, cele două creiere sunt conectate și se influențează reciproc. Stresul intelectual îți poate afecta digestia, iar tulburările digestive pot provoca anxietate, depresie și îți afectează starea psihică generală. Modul de hrănire are un efect fiziologic asupra stării noastre de spirit.

În afară de sănătatea sistemului digestiv, un domeniu nou de cercetare, numit nutrigenomică, oferă un argument și mai convingător în privința alimentației sănătoase. Nutrigenomica studiază interacțiunile dintre anumite alimente și genele care controlează riscul bolilor cronice obișnuite, cum sunt diabetul de tip 2, obezitatea, bolile de inimă, atacul cerebral și anumite tipuri de cancer. Premisa nutrigenomicii este că sănătatea este influențată de modul de nutriție, în funcție de codul tău genetic. Conform acestei științe, alimentele au „instrucțiuni ascunse” care sunt transmise direct genelor. Folosind acele informații, genele influențează multiple acțiuni metabolice și milioane de procese biologice importante, cum sunt nivelul colesterolului, îmbătrânirea, reglajul hormonal, variația greutății și multe altele.

Odată ce ai înțeles că organismul folosește alimentele ca pe niște informații prin care coordonează acțiunile complexe care ne mențin în formă, este evident că produsele dăunătoare grăbesc colapsul sistemului – instaurând extenuarea și simptomele acesteia.

Dacă te gândești puțin, vei constata cât de logic este totul. Cum explicam în introducere, genele umane au evoluat de-a lungul generațiilor, dar asimilează și depind de

alimentele sănătoase, vitale pentru sănătatea organismului. Pentru că genele noastre sunt foarte asemănătoare cu cele ale strămoșilor din Paleolitic, ele nu sunt chiar obișnuite cu cerealele, zahărul, carnea procesată și lactatele pasteurizate. În mod specific, genele nu sunt adaptate la alimentele procesate și la substanțele chimice din componența acestora, nu sunt obișnuite cu grăsimile nesănătoase, carbohidrații rafinați și alte substanțe chimice cu potențial toxic. Sistemul imunitar tratează aceste substanțe aproape la fel ca pe ceilalți intruși, polenul, bacteriile și virușii – mai subtil, totuși: li se opune încet și declanșează inflamații și alte reacții menite să îndepărteze sau să controleze intrusul.

Și hormonii sunt o componentă corporală foarte afectată de alimentele nesănătoase. Voi vorbi mai detaliat despre aceștia ceva mai târziu. Pentru moment, trebuie să știi că hormonii sunt elementele care-ți controlează organismul, de la metabolism la starea de spirit și apetitul sexual. Sistemele hormonale sunt foarte sensibile și au mult de muncă pentru a menține corpul în formă. Atunci când abuzezi de zahăr și substanțe chimice, sistemele hormonale au o sarcină în plus față de programul zilnic: să refacă echilibrul corpului după ce a fost atacat de o substanță toxică. În timp, aceste acțiuni de îndepărtare a substanțelor chimice pot cauza boli de inimă, cancer, artrită, afecțiuni gastrointestinale și extenuare.

Acum, că am trecut în revistă câțiva dintre factorii care, de cele mai multe ori, afectează sistemul digestiv, genele și sistemul hormonal și ne fac să ne simțim extenuați, putem trece la etapa vindecării.

Bun venit în bucătărie!

La fel ca tine, eu și soția mea, Janice, suntem foarte ocupați. Dar, în ultimii douăzeci de ani, am avut grijă să consumăm alimente proaspete, organice și hrănitoare în fiecare zi. În tot acest timp, am discutat îndelung despre modul în care mâncăm și cum ne putem îmbunătăți stilul de gătit și alimentația. Astăzi, ne facem cumpărăturile într-un anumit fel, selectăm produsele de calitate și gătim atent, avem rețete preferate și provizii de produse esențiale pe care le vom prezenta pe parcursul programului. Sfaturile noastre nu sunt generale. Sunt modalități simple, flexibile, naturale și testate în realitate, pe propria piele și de-a lungul timpului, care privesc cumpărăturile, gătitul și alimentația.

CELE 5 REGULI PENTRU GĂTIT ȘI HRĂNIT

1. ORGANIZEAZĂ-TE. Fă o listă cu alimentele pe care le ai și cu cele pe care nu le ai în câmară, ghidându-te după lista de la pag. 200.

2. **FĂ-ȚI PLANUL DIN TIMP.** Selectează mâncărurile pe care le vei pregăti pe parcursul săptămânii viitoare și fă-ți o listă de cumpărături. Este bine să alegi rețete cu preparate pe care să le poți pregăti o dată și să le folosești de două ori – ce rămâne trebuie să poată fi încorporat în compoziția pregătită în ziua următoare.

3. **PREGĂTEȘTE-TE DIN TIMP.** Cu cât faci mai multe pregătiri în avans, cu atât vei avea mai puțin de muncă ulterior. În familia noastră, acest lucru înseamnă că, după ce ajungem acasă de la cumpărături, alocăm puțin timp pregătirii alimentelor. Facem sosuri pentru salate, marinate, o salată cu grâu sau o supă și petrecem aproximativ o oră tocând, tăind în cuburi sau rupând în bucăți alimentele care pot fi păstrate în frigider câteva zile, în recipiente ermetice, gata să fie folosite oricând. De exemplu, tăiem morcovii, țelina, conopida, broccolii, ardeii dulci și varza și le punem pe toate în pungi sau în vase ermetice. Nu le spălăm decât în momentul în care le consumăm. Dacă speli și ambalezi verdețurile, vei economisi timp. Multe dintre legumele proaspete pot fi pregătite în avans prin înăbușire, fierbere sau coacere. Apoi, noi le folosim la salate, facem platouri mixte sau doar le reîncălzim. În multe magazine, poți găsi legume gata tăiate, precum conopida, dovleacul, sparanghelul, ardeii și broccoli. Pe acestea le poți prăji în timp ce pregătești restul alimentelor pentru a lua masa. Sau poți face un platou mixt de legume sau o salată. (Dacă folosești produse ambalate, verifică atent termenul de valabilitate pentru a te asigura că sunt proaspete.)

4. **FII CREATIV.** Cele mai multe rețete pot fi adaptate în funcție de gusturile și preferințele personale, dar și de disponibilitatea sezonieră a unor produse. În fiecare anotimp, avem posibilitatea de a face schimbări în alimentație. Profită de alimentele de sezon.

5. **BUCURĂ-TE DE MÂNCARE.** Nu mânca deasupra chiuvetei sau aplecat pe marginea canapelei, în fața televizorului. Aranjează masa. Stai jos. Relaxează-te. Mănâncă încet. Mestecă bine alimentele. Consumă-le cu plăcere. Savurează-le gustul. Gândește-te că îți alimentezi mintea și corpul. Împarte mâncarea cu prietenii și cu cei dragi ție.

CELE PATRU GRUPE DE ALIMENTE

Ideea de bază a programului de vindecare prin alimentație constă în sporirea consumului produselor sănătoase și limitarea sau chiar stoparea celor dăunătoare corpului – la nivel mental, digestiv și genetic. Pentru a te ajuta să deosebești alimentele bune de cele rele, le-am împărțit în patru categorii:

1. **DE CONSUMAT ÎN ORICE CANTITATE.** Poți consuma aceste alimente în orice cantitate și oricât de des. Sunt produsele de bază ale acestui program. Ar trebui să consumi

mai multe porții pe zi, pentru că alimentele sunt bogate în fitochimicale și în alte substanțe nutritive care te vitalizează. Fitochimicalele sunt substanțele care dau gustul, mirosul și culoarea fructelor și legumelor. Totodată, aceste substanțe protejează planta, precum și pe consumatorul acesteia (de exemplu, pe tine) de boli și bacterii dăunătoare.

2. DE CONSUMAT MODERAT. Pe durata programului, încearcă să consumi doar o porție, maxim două pe zi din aceste alimente. După ce te vei simți mai bine, poți să le consumi mai des. Nu spun că aceste alimente sunt nesănătoase, însă majoritatea, odată ajunse în corp, se transformă în zahăr și, de aceea, trebuie consumate moderat. Deși ți-am recomandat să mănânci carne de animale erbivore și carne organică de pui, știu că acestea sunt mai scumpe și mai dificil de găsit. Ca o alternativă, poți alege să consumi carne de pui, dar fără piele, și carne cât mai slabă. Mențiunile sunt valabile și pentru carnea de pește din listă. Cu toate că unii pești au carnea contaminată cu mercur, nu i-am exclus pentru a diversifica opțiunile.

3. DE EVITAT ÎN TIMPUL PROGRAMULUI. Încearcă să eviți alimentele din această grupă. Pe măsură ce îți revii și ajungi la etapa de întreținere, vei putea consuma o porție sau două pe săptămână din aceste alimente, dacă îți permite organismul – unii oameni pot să le tolereze, alții nu. Oricum, nu-ți recomand consumarea acestora în cantități mari sau prea des, nici măcar atunci când te simți mai bine; consider că aceste alimente te pot aduce într-o stare de extenuare, în timp.

4. DE EVITAT COMPLET. Aceste alimente n-ar trebui să se regăsească în dieta zilnică a niciunui om. Persoanele care se simt extenuate ar trebui să le evite complet. Deși nu vei avea prea mult de suferit, dacă faci câte o excepție din când în când, mai ales după ce te simți mai bine, acumularea acestor alimente în organism te va face să fii extenuat și te va împiedica să-ți revii din această stare.

Motivul pentru care am grupat alimentele în aceste patru grupe este să te ajute să faci diferența între alimentele adevărate – cele cultivate, care se alterează, dacă nu sunt refrigerate, sau care au un termen mic de valabilitate, sunt vii colorate, au un gust natural, sunt cultivate pe sol, nu sunt ambalate și nu au etichete în general și, în mod paradoxal, aduc un profit mic – și substanțele alimentare – sunt procesate, nu se strică niciodată, sunt ambalate, au arome artificiale, nu au nicio legătură cu solul și sunt foarte profitabile. Printre alimentele veritabile, se numără fructele, legumele, cerealele integrale, carnea provenită de la animalele hrănite vegetal, cea de pui și de pește care n-a fost crescut în crescătorii speciale.

Substanțele alimentare se referă la orice produs făcut într-o fabrică – pâine, gustări, sosuri pentru salate, alimente congelate și altele. *Cu cât consumi mai multe ALIMENTE ADEVĂRATE, cu atât te vei simți mai bine.*

Am alcătuit o listă detaliată cu aceste grupe de alimente și o colecție deosebită de rețete care te vor face să te simți ca nou, la sfârșitul cărții. Așa cum bănuiești, aceste rețete (vezi pag. 207) se bazează pe alimentele veritabile. Studiază-le și folosește-le

după placul tău. Pentru început, să trecem la pregătirea camării și a bucătăriei tale pentru a fi gata pentru prima săptămână din program.

Fă curat, utilează-ți bucătăria și aprovizionează-te

În multe feluri, a te pregăti pentru revitalizarea prin alimentație este ca și cum ți-ai face bagajele să pleci în excursie, lucru pe care, personal, îl detest. Niciodată nu-mi iau suficiente perechi de șosete și întotdeauna mă întreb dacă este săpun la hotel sau dacă ar trebui să mi-l pun în bagaj. De aceea ți-am oferit cea mai amănunțită listă la care m-am putut gândi. Așa cum o să vezi și o să experimentezi, am exagerat un pic, dar acest fapt este o măsură de precauție – în special pentru cei care urăsc împachetatul la fel de mult ca mine. Chiar dacă următoarele pagini ți se par prea didactice sau ți se pare că prezintă informații de bun-simț, răsfoiește-le și nu lua în seamă discuția aprofundată despre substanțe și beneficiile condimentelor. Dacă ești ca mine și nu-ți plac listele, atunci acceptă aceste informații. Ai aici tot ce-ți trebuie. Nu am omis nimic, așa că, cel puțin în călătoria aceasta, nu-ți va lipsi nimic din bagaj.

Trebuie să faci trei lucruri pentru a te pregăti pentru program: *să faci curat, să te aprovizionezi și să-ți utilezi bucătăria*. Știu că totul poate dura câteva zile. Îți sugerez să faci curat și să mergi la cumpărături într-o zi din weekend. Repet, fă totul în ritmul tău și când te simți pregătit. Dacă ești mult prea obosit sau bolnav, poți să rogi un prieten, partenerul de viață sau chiar pe copiii tăi să te ajute. Chiar dacă ai putea să te descurci și singur, este plăcut să ai pe cineva care să te ajute, poate chiar pe cineva care vrea să încerce la rândul-i programul și, astfel, vă ajutați reciproc.

Sarcina dificilă din weekendul respectiv nu este o mostră a lucrurilor care vor urma. M-am străduit să fac în așa fel încât totul să fie cât mai ușor. În timp ce cream etapele zilnice pe care va trebui să le urmezi, n-am uitat că, probabil, ești la fel ca majoritatea pacienților mei: extenuat, foarte ocupat și în criză de timp. Schimbările zilnice din program sunt mici, iar sarcinile mai mari sunt puține și la distanță una de cealaltă.

După ce ai făcut curat în bucătărie, ți-ai făcut provizii și ți-ai luat toate ustensilele necesare, poți începe programul. Bineînțeles că poți începe și *fără* a-ți pregăti bucătăria, însă vei descoperi că, astfel, programul este mult mai ușor de urmat. Îți recomand insistent să urmezi acești trei pași de pregătire înainte să treci la etapa de fortificare prin alimentație.

Fă curat în bucătărie

Așa cum îți spuneam, fortificarea prin alimentație se bazează pe revenirea la alimentele cele mai naturale, adevărate și de bază. Pentru a evita tentațiile și a-ți stăpâni

poftete, este bine să arunci alimentele nesănătoase, nenaturale și procesate, adică substanțele alimentare din bucătăria ta. Este o ocazie ideală să-ți detoxifici și să-ți reînsoflești bucătăria. Pune muzica ta preferată și dă volumul tare. Ia un sac mare de gunoi și aruncă conservele de supă vechi, alimentele gata preparate, brânza pasteurizată, pastele, biscuiții vechi. Dacă ai produse bune pe care nu vrei să le arunci, dar care se încadrează în categoria „de aruncat”, din cauza ingredientelor pe care le conțin, donează-le cantinelor sociale locale. Deși pregătirea bucătăriei ți se pare a fi o sarcină dificilă care îți va ocupa o zi întreagă, ar trebui să termini în aproximativ o oră.

Verifică alimentele din frigider, din dulapuri și aruncă produsele care conțin următoarele ingrediente:

GRĂSIMILE ȘI ULEIURILE HIDROGENATE SAU PARȚIAL HIDROGENATE, care se regăsesc în margarină, unt, untură și, practic, în toate produsele de patiserie cum sunt biscuiții și prăjiturile din comerț. Aceste grăsimi conțin acizi grași nesaturați, cunoscuți ca fiind dăunători la nivel cardiovascular, ducând la apariția bolilor de inimă, fără să mai amintim de problemele pe care le creează la nivelul sistemului nervos.

ÎNDULCITORII ARTIFICIALI, cum sunt aspartamul (NutraSweet și Equal), zaharina (Sweet'N Low), sucraloza (Splenda) și acesulfamul K. Niciunul dintre aceștia nu a trecut testele epidemiologice făcute pe oameni pe termen lung și efectele lor sunt cel puțin dubioase. Administrația pentru Alimente și Medicamente (FDA) din SUA a aprobat folosirea sucralozei în alimentație după publicarea rezultatelor a nu mai mult de două teste efectuate pe oameni, mai precis pe un eșantion de treizeci și șase de indivizi. Deși se spune că îndulcitorii sunt „făcuți din zahăr și au gust de zahăr”, aceștia se aseamănă chimic cu DDT-ul.³ Aspartamul dă naștere la peste nouăzeci și două de efecte secundare. Pentru mai multe informații, vizitează www.sweetpoison.com. Prin urmare, trebuie să arunci sau să donezi toate sucurile carbogazoase și dietetice, nu doar pentru că au îndulcitori în compoziția lor, ci și pentru că sunt băuturi foarte acide care distrug echilibrul acid-bazic al organismului. La rândul lui, acest dezechilibru afectează sistemul osos, fiind consumat calciul din oase pentru a se compensa aciditatea din alimentație.

SIROPUL DE PORUMB CU CONȚINUT RIDICAT DE FRUCTOZĂ (HFCS), care este deosebit de periculos. Americanii consumă mai mult HFCS decât zahăr. Cercetările au arătat că siropul de porumb cu conținut ridicat de fructoză afectează direct ficatul, eliberând enzime care stimulează asimilarea grăsimilor în organism. Chiar dacă este greu de crezut, HFCS se găsește în multe alimente care par sănătoase – în iaurturile cu fructe, în batoanele de granola sau energizante și în cerealele pentru micul dejun. Verifică atent etichetele produselor, căutând toate celelalte **zaharuri rafinate**, sub orice formă, pentru că producătorii încearcă să ne convingă că produsele lor nu conțin prea mult zahăr. Zahărul rafinat se găsește în următoarele variante: zahăr de trestie, sirop de trestie, zahăr brun, zahăr de sfeclă, zahăr de curmale, zahăr de struguri, glucoză, sucroză, maltoză, maltodextrină, dextran, dextroză, sorbitol, sirop de porumb, fructoză, sirop de porumb cu

conținut ridicat de fructoză, zahăr din porumb, suc de fructe, concentrat de fructe, malț de orz, caramel, sirop de roșcove și sirop de sorg. Aruncă o privire peste ingredientele pe care le conțin cerealele pentru micul dejun, pâinea albă, sosurile pentru salate și pentru paste, iaurturile, batoanele de granola și alte batoane nutritive, fructele conservate și așa mai departe.

NITRIȚII ȘI NITRAȚII DE SODIU se găsesc în compoziția majorității alimentelor ambalate și a delicatelor din carne. Aceștia sunt niște substanțe care duc la apariția compușilor cancerigeni puternici, care conduc la cancer la nivelul sistemului digestiv. Dacă ai prin frigider carne ambalată sau gata preparată – hot dog, mezeluri și orice carne, chit că este de pui, care nu este etichetată ca „organică” și nu te înduri s-o arunci, mănânc-o. Dar data viitoare când vei merge la cumpărături, ia carne de animale erbivore și organică, de pui.

GLUTAMATUL MONOSODIC (MSG) se găsește în meniurile oferite „la minut”, în alimentele congelate, carnea ambalată, supele la conservă, concentratul pentru supe, sosurile pentru salate și de soia, amestecurile de condimente și produsele de aseasonare. Este un produs folosit în mod obișnuit în restaurante pentru aseasonare. Dacă vezi pe etichetă expresiile „caseinat de sodiu”, „proteină hidrolizată”, „drojdie autolizată” sau „extract de drojdie”, este clar că produsul cu pricina conține o anumită cantitate de glutamat monosodic. Se știe că MSG este o excitotoxină, ceea ce înseamnă că distruge celulele nervoase. Testele făcute pe animale au demonstrat că acesta distruge creierul. De asemenea, renunță la toate produsele care conțin următorii aditivi – un studiu publicat recent în „The Lancet”, în septembrie 2007, a arătat că aditivii și coloranții alimentari pot induce hiperactivitatea la copii⁴. Ține minte: cu cât introduci mai multe substanțe în organismul tău, cu atât mai mult va spori nivelul de toxicitate care îți va afecta încet corpul și te va face să te simți extenuat. Potrivit Centrului pentru Știință în Interes Public, următorii aditivi alimentari sunt dăunători astfel:⁵

SULFIȚII (dioxid de sulf și bisulfid de sodiu) se găsesc în fructele uscate. Cauzează frecvent alergii.

BROMATUL DE POTASIU se găsește în pâinea din comerț. În Europa, Canada și în majoritatea țărilor lumii, inclusiv în China, este interzisă folosirea acestuia în produsele alimentare.

CONSERVANȚII (cum sunt BHA, BHT, TBHQ) se găsesc în anumite tipuri de unt, carne, cereale, gumă de mestecat, produse de patiserie, gustări rapide, cartofi deshidratați și bere. Studii au demonstrat, pe baza testelor făcute pe animale, că aceștia au dus la apariția cancerului.

COLORANȚII ARTIFICIALI (cum sunt cei alimentari, farmaceutici și cosmetici – FD&C: roșu 3, galben 5 și 6, albastru 1 și 2 – autorizați în Statele Unite ale Americii) se găsesc în sucuri, băuturi pentru sportivi și deserturi cu gelatină. Cei mai mulți coloranți artificiali sunt substanțe sintetice care nu există în natură și care sunt folosiți aproape în exclusivitate la prepararea produselor cu valoare nutritivă scăzută.

GRĂSIMILE ARTIFICIALE (cum este olestra) se găsesc în gustările rapide. Olestra reduce capacitatea corpului de a absorbi carotenoizii solubili în grăsimi (alfa și beta-carotenul, licopenul, luteina și cantaxantina), din fructe și legume. Carotenoizii reduc riscul apariției cancerului și a bolilor de inimă.

Orice alte PRODUSE PROCESATE. Alimentele procesate sunt toate cele care nu sunt produse în natură: granule instant, meniuri gata preparate, ambalate în pachete, cutii sau conserve, pâine făcută în comerț, alimente congelate. Și fii atent la gustările rapide, chiar și la acelea despre care se spune că sunt sănătoase și fără zahăr.

După ce ai parcurs această listă, scapă repede de alimentele dăunătoare. N-au ce căuta în cămară sau în coșul de cumpărături produsele:

- care au o listă lungă de ingrediente
- care au un ambalaj mult prea atractiv
- la care nu recunoști mai mult de două, trei denumiri ale ingredientelor
- care au prea multe denumiri de ingrediente pe care nu le poți pronunța
- care conțin prea multe ingrediente pe care bunica ta nu le-ar fi folosit

Aceste sugestii ți se pot părea amuzante, dar sunt niște reguli nescrise foarte utile.

Ține minte, cu cât lista ingredientelor este mai lungă, cu atât mai nenatural și mai dăunător este produsul respectiv. Citește eticheta înainte de a cumpăra un produs și, dacă găsești denumiri de substanțe pe care nu le poți pronunța, pune-l deoparte și nu-l cumpăra niciodată! Eliminând substanțele chimice, aditivii, produsele procesate și alimentele nesănătoase din casa și din viața ta, vei avea un organism mult mai sănătos. Cu cât consumi mai puține ingrediente din aceste categorii, cu atât te vei simți mai bine.



Fă-ți provizii

Acum, că dulapurile din bucătărie sunt aproape goale, este momentul să le umpli cu alimente veritabile care te vor ajuta să te revitalizezi.

Așa cum am mai spus, există anumite alimente pe care eu le consider esențiale pentru în tratarea extenuării. Acestea sunt produsele pe care ar trebui să le ai și să le consumi de mai multe ori pe zi pentru că te hrănesc corespunzător și te ajută să învingi extenuarea.

Mai jos, se află o variantă prescurtată a listei de la pag. 200. Scopul acestei liste și a ședinței ulterioare de cumpărături este de a te determina să faci ordine în cămară pentru ca, în continuare, să putem vorbi despre ceea ce mănânci și despre cum îți pregătești mesele. Pe lista suplimentelor de care ai putea avea nevoie, se înscriu proteinele din zer și cele vegetale, dar și glutamina, pe care te sfătuiesc să o folosești în prima săptămână.

MIRODENIILE DE BAZĂ

Să începem cu mirodeniile. Nimic nu poate substitui savoarea verdețurilor proaspete și a condimentelor. În majoritatea cazurilor, verdeța proaspătă poate fi înlocuită cu cea uscată, dar de cea mai bună calitate, de preferat neiradiată. Dacă ai provizii de acest fel în câmară, vei putea să pregătești majoritatea preparatelor din această carte fără să ai nevoie de vreun ingredient mai special.

Curcumă albă
Busuioc
Foi de dafin
Piper de Cayenne
Chili
Pudră de scorțișoară
Pudră de coriandru
Pudră de chimen
Garam masala
Pudră de usturoi
Pudră de ghimbir
Ingrediente opționale
Gomasio

Mentă
Pudră de muștar
Oregano
Boia de ardei
Piper (alb și negru)
Fulgi de ardei roșu
Rozmarin
Sare de mare (granulată și pudră)
Pudră de cimbru
Pudră de șofran

Sare de mare, cu alge

Ambele se presară peste legume înăbușite sau sote.

PROVIZIILE DE BAZĂ

Dincolo de ierburi și condimente, dintr-o câmară bine dotată sunt nelipsite câteva produse de bază de cea mai bună calitate.

Roșii uscate la soare, în ulei de măsline
Roșii organice (întregi, fără piele, mărunțite, zdrobite) la conservă
Pastă de roșii organice, la conservă
Fasole organică la conservă
Linte organică uscată (roșie și maro)

Somon sălbatic la conservă
Sardine în ulei de măsline
Concentrat de supă, din legume organice
Concentrat de supă, din carne organică de pui
Măsline

În comerț, există câteva branduri organice foarte bune. Trebuie doar să le cauți cu atenție și să achiziționezi alimente sănătoase.

CEREALE

*Amarant
Quinoa
Orez brun
(cu bob scurt și lung)*

*Orez sălbatic
Paste din orez brun
Fulgi de ovăz (dar nu pentru
gătire rapidă sau instantanee)*

Repet, cumpără produse organice atunci când ai posibilitatea.

CONDIMENTE

*Sirop de agave
Mirin
Muștar de Dijon*

*Boabe de muștar
Sos de soia (fără grâu și cu puțin
sodiu)*

ULEIURI

*Ulei de cocos
Ulei de măsline extravirgin*

*Ulei de susan normal și oriental pentru
a se folosi ocazional la prăjirea
diverselor amestecuri (opțional)*

OȚET

*Oțet balsamic
Oțet din vin roșu*

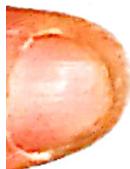
Oțet din vin alb

INGREDIENTE PENTRU SMOOTHIE-URI

Voi vorbi mai multe despre smoothie-uri când mă voi referi la prima săptămână a programului, dar trebuie să-ți procuri următoarele ingrediente cât mai repede.

*Lapte de migdale (fără îndulcitori)
Lapte din orez (fără îndulcitori)
(dacă nu poți face rost de lapte din
migdale)*

*Afine, căpșuni, fructe de pădure în
amestec, vișine, ananas, piersici –
toate organice și înghețate*



Apă de cocos (dacă găsești)
Ulei organic de semințe de in
Proteină de zer cu aromă de lămâie
Pudră vegetală

Unt de migdale brut și nesărat
Tahini (pastă de susan)
Esență de vanilie
Pudră de cacao, fără zahăr

LEGUME

Sparanghel
Avocado (de fapt, un fruct)
Varză chinezească albă
Broccoli
Varză de Bruxelles
Varză (verde și roșie)
Morcovi
Conopidă
Țelină

Varză creță
Ciuperci
Măsline
Ceapă
Roșii
Spanac
Sfeclă
Năsturel

FRUCTE

Mure
Afine
Zmeură
Căpșuni

Nucă de cocos
Kiwi
Rodii

FRUCTE USCATE – ORGANICE, DACĂ ESTE POSIBIL – PENTRU MIXURI

*Curmale uscate tăiate și
neîndulcite*

Caise uscate nesulfurate
Fulgi de cocos uscați și neîndulciți

NUCI ȘI SEMINȚE

Nucile trebuie cumpărate neprocesate și nesărate. Nucile procesate sunt prăjite la temperaturi foarte mari, iar toate uleiurile lor nutritive sunt distruse. Dacă îți plac nucile prăjite, poți să le pui la cuptor să se prăjească încet, la 71-80°C, timp de 15-20 de minute.

*Migdale proaspete
Nuci Pecan proaspete
Nuci proaspete
Semințe proaspete de susan
Alune acaju proaspete*

*Nuci braziliene proaspete
Semințe proaspete de
floarea – soarelui
Semințe proaspete de dovleac
Semințe de in pisate*

PEȘTE

*Cod negru
Somon sălbatic (proaspăt, la
conservă)*

*Sardine în ulei de măsline
Hamsii*

OUĂ, CARNE ȘI PUI ORGANICE

*Ouă organice
Carne de animal erbivor*

Carne organică de pui și de curcan

ALIMENTE SPECIALE

Ciocolată neagră – 70-85%

Bucățele de cacao

Instrucțiuni pentru cumpărături

Înainte de a pleca la cumpărături, cu cartea în mână, am câteva sfaturi pentru tine.

1. Fă-ți o listă de cumpărături.
2. Nu pleca la supermarket, dacă îți este foame. Mănâncă bine înainte.
3. Fă-ți cumpărăturile din raioanele periferice – găsești produse naturale, carne, pește, ouă. De obicei, în raioanele centrale, se află produsele procesate, bogate în zahăr, în grăsimi nesaturate și în alți conservanți care le prelungesc termenul de valabilitate.
4. Ține minte, ca regulă generală, că, dacă un produs conține ingrediente pe care nu le recunoști, nu le poți pronunța sau nu le poți citi pe litere, n-ar trebui să-l consumi.



5. Fii atent la produsele pe care scrie „100% natural”. Deși eu îți recomand să cauți alimente naturale, o astfel de etichetă nu are, în general, nicio valoare, căci produsele conțin mari cantități de zahăr.
6. Dacă decizi să iei un produs ambalat, alege unul care are cel mult cinci ingrediente, din care niciunul să nu fie greu de pronunțat sau ilizibil.
7. Cumpără fructe și legume de diverse culori.
8. Cumpără fructe și legume organice când ai ocazia, preferabil de la producătorii locali.
9. Cumpără produse proaspete, dacă este posibil – cu cât acestea sunt mai proaspete, cu atât sunt mai hrănitoare. Acestea sunt mai bune decât alimentele congelate, dar, la rândul lor, cele congelate sunt mai bune decât cele conservate.
10. Când cumperi carne, caută să iei carne de animal erbivor și de pui crescut natural. Carnea și puiul organic, netratate cu hormoni și antibiotice, reprezintă următoarea variantă bună; dacă nu găsești, caută carne slabă și îndepărtează pielea cârnii de pui, pentru că toxinele se găsesc în grăsime.
11. Redu cantitatea de pește cu conținut ridicat de mercur (vezi pag. 203) și ține minte că peștele oceanic este mai bun decât cel din pescării, a cărui carne este încărcată cu bifenil policlorinat (PCB). S-a dovedit că PCB provoacă probleme la nivelul aparatului reproducător, dar și cancer și afecțiuni ale sistemului imunitar și endocrin, precum și multe alte boli.
12. Cel mai important este să citești eticheta. Deși majoritatea alimentelor pe care le vei cumpăra și le vei consuma nu au etichetă, pentru că sunt naturale – fructe, legume, carne de animal erbivor, pește, alune, semințe și leguminoase – este evident că trebuie să cumperi și produse cu etichetă. Prin urmare, este important s-o citești, căutând cu atenție ingredientele nocive pe care tocmai le-am exclus din alimentație:
 - Uleiuri și grăsimi hidrogenate sau parțial hidrogenate
 - Îndulcitori artificiali
 - Sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză
 - Nitriți și nitrați de sodiu
 - Glutamat monosodic (MSG)
 - Sulfiți (dioxid de sulf și bisulfit de sodiu)
 - Bromat de potasiu
 - Conservanți (BHA, BHT, TBHQ)
 - Coloranți artificiali (cum sunt coloranții alimentari, farmaceutici și cosmetici – FD&C: roșu 3, galben 5 și 6, albastru 1 și 2 – autorizați în Statele Unite ale Americii)
 - Grăsimi artificiale (precum olestra)

Când mergi să faci primele cumpărături, ia aminte la următoarele sfaturi:

1. PE LÂNGĂ LISTA GENERALĂ, POȚI SĂ-ȚI ALEGI DE LA SFÂRȘITUL CĂRȚII ȘI CÂTEVA REȚETE CARE ÎȚI PLAC ȘI PE CARE CREZI CĂ LE POȚI ÎNCERCA ÎN SĂPTĂMÂNA URMĂTOARE. Adaugă pe lista de

cumpărături toate ingredientele care apar în rețetele respective. Eu și soția mea preferăm să credem că frigiderul este un bufet de salate. Îl umpli cu o varietate de ingrediente – verdețuri și legume organice tocate, carne sau pui organic la grătar, tăiat în cuburi și cu un sos delicios pentru salată. În acest fel, poți să combini ușor alimentele, așa cum dorești, și să pregătești rapid o masă delicioasă și foarte hrănitoare. Totodată, economisești foarte mult timp și energie.

2. NU TE GRĂBI CÂND EȘTI LA CUMPĂRĂTURI. Chiar dacă realizezi sau nu, fiecare dintre noi respectă o rutină când se plimbă printr-un anumit magazin. Pe parcursul acestui program, îți voi cere să cauți produse noi și să citești etichetele produselor pe care le-ai cumpărat deja pentru a te asigura că nu conțin nimic dăunător. Prin urmare, când vei merge la început la cumpărături, totul va dura ceva mai mult timp decât altădată.

3. ȚINE MINTE CĂ NU TOATE ALIMENTELE DIN MAGAZIN SUNT CHIAR ALIMENTE. Supermarketurile asigură condiții bune, dar ține minte că scopul lor este de a face profit. Marion Nestle, o nutriționistă foarte apreciată, explică în cartea ei, *What to Eat*, că profitul pe care-l fac supermarketurile este adus de alimentele nesănătoase. Aceste produse la modă, foarte colorate, pline de substanțe miraculoase, sunt ispititoare, gustoase, avantajoase și creează dependență în rândul consumatorilor, de cele mai multe ori.⁶ Acestea ne distrag atenția de la produsele pe care ar trebui să le mâncăm – alimente naturale, proaspete. Suntem influențați de reclamele atrăgătoare, de ambalajele concepute inteligent și de plasarea ingenioasă a produselor în magazin. O dietă bazată pe alimente naturale, proaspete și hrănitoare este mai puțin tratată cu antibiotice, hormoni, pesticide, grăsimi hidrogenate, aditivi, conservanți, îndulcitori artificiali și cu alte substanțe chimice și, hrănindu-te astfel, vei avea un organism mai sănătos. Vei deveni mai energic și mai puțin extenuat.

Ține minte, majoritatea alimentelor pe care le cumperi nu trebuie să aibă etichetă!

Utilează-ți bucătăria

Ultimul lucru pe care trebuie să-l faci pentru a te pregăti pentru programul de revitalizare prin alimentație este să te asiguri că ai în bucătărie majoritatea ustensilelor din lista următoare – în special, un mixer – care te vor ajuta să prepari mâncăruri delicioase pe baza rețetelor. Este important să ai ustensilele potrivite pentru a găti cu ușurință.

Este ușor să te lași cucerit de tot felul de ustensile inovatoare pe care, odată cumpărate, le vei abandona într-un sertar. În bucătărie, trebuie să le ai pe cele de bază și, în plus, câteva speciale. În lista următoare, sunt enumerate câteva dintre ustensilele mele preferate, în ordine întâmplătoare.

Un blender, esențial pentru smoothie-uri

Un blender de mână, care se introduce direct în vasul cu produsele de mixat

*Un robot de bucătărie
Un tocător universal, pentru
salată
Un set de cupe și linguri, pentru
măsurat cantitățile ingredien-
telor
Un cronometru
Un tocător de lemn (sau două,
unul mare și unul mai mic)
Un set de cuțite bune, pentru
tocat, decojit, feliat și tăiat
ingredientele în cuburi*

*Un clește
O foarfecă de bucătărie
O răzătoare
O tigaie pentru prăjit legume
Un grătar de fontă
Un tel sau un bătător de ouă
O strecurătoare
O râșniță pentru piper
Un set de vase de calitate, pentru
gătit, și o tigaie pentru sote (pen-
tru călit, sau un wok, dacă preferi)*

Notă: te rog, nu cumpăra vase sau tigăi de teflon sau de care nu se prinde mâncarea. Teflonul și alte materiale de aceste fel, în care sunt îmbrăcate vasele, conțin substanțe chimice, cum este PFOA (acid perfluorooctanoic), o substanță care, în rândul animalelor, a provocat malformații congenitale. Cumpără vase de fontă sau îmbrăcate în oțel inoxidabil. Aluminiul sau cuprul se pot dizolva în mâncare.

Încă ceva înainte de a începe

Felicitări! Odată ce ți-ai pregătit bucătăria, ai trecut cea mai grea sarcină din această carte.

Deși poate nu-ți dai seama de acest lucru, transformarea bucătăriei este un pas important în acest proces de revitalizare. Ai făcut deja câțiva pași spre un mod mai sănătos de hrănire. Și, într-o oarecare măsură, nu mai accepți produsele foarte nesănătoase pe care le consumă societatea modernă.

Unul dintre filozofii și gânditorii mei preferați, Jiddu Krishnamurti, a spus: „Dacă mergi braț la braț cu gloata, cu o societate bolnavă, nu înseamnă că ești sănătos.”

Sunt complet de acord. Cred că oamenii ca tine, care urmează acest program, sunt, de fapt, cei mai sănătoși oameni. Corpurile lor strigă: „Nu. Nu mă voi adapta la ceva complet nesănătos – oricât ai încerca.” Dintr-un anumit punct de vedere, consider că extenuarea este reacția naturală a organismului, în încercarea lui de a se opune ritmului nefiresc pe care încercăm să i-l impunem. Extenuarea este modalitatea prin care organismul se luptă și-ți cere să încetinești ritmul și să-l asculți. În opinia mea, acest fapt înseamnă că, dacă ești extenuat, ritmul tău natural este destul de puternic, astfel încât să se poată revolta, și așteaptă ca tu să-i dai ocazia să înflorească. Deci hai să încercăm să-ți regăsim propriul ritm natural – organismul tău așteaptă să iei atitudine.

Partea a II-a

Şase săptămâni de vindecare:
programul de revitalizare

Săptămâna 1

Hrănește-te

Adevăratul act al descoperirii nu constă în a găsi pământuri noi, ci în a vedea cu ochi noi.

Marcel Proust

În prima săptămână din acest program, ne vom ocupa de hrănirea corpului tău sleit de puteri. Dacă ești ca majoritatea pacienților mei extenuați, înseamnă că, de luni de zile – poate chiar de ani – corpul tău a funcționat nehrănit bine, odihnindu-se puțin și rău și relaxându-se rar. Dacă ai fi o plantă, ai fi una ofilită, dintr-un colț întunecat. Organismul tău este înfometat. Are nevoie de hrană adevărată. Are nevoie de odihnă. Are nevoie de relaxare.

Săptămâna întâia presupune șapte zile de revitalizare delicată. La fel ca și în cazul unei plante, nu trebuie să asaltăm organismul cu prea multe schimbări.

Vom elimina două alimente importante care conduc la extenuare: zaharurile și alimentele procesate. Și te vom readuce încet la viață, cu smoothie-uri nutritive, câteva mișcări de stretching pentru reducerea tensiunii și câteva exerciții de respirație pentru relaxarea corpului și limpezirea minții.

În cea de-a șaptea zi, vei simți că ai mai multă energie, că te concentrezi mai bine și că durerile s-au diminuat.

ZIUA 1

TRĂIEȘTE MAI PLĂCUT

Zahărul alb și îndulcitorii artificiali sunt dăunătoare, în timp, și afectează sănătatea și starea de bine a fiecăruia, iar pentru aceia dintre noi care suntem deja stresați și obosiți, aceste produse sunt ca niște adevărate otrăvuri.

Zahărul alb afectează sistemele fiziologice importante, iar corpul suferă de afecțiuni mai mult sau mai puțin puternice care ne fac să ne simțim extenuați. Îndulcitorii artificiali păcălesc organismul și-l fac să solicite mai multă mâncare, iar toxicitatea creează efecte secundare.¹

Organismul procesează zahărul foarte repede. Așa cum știi, după ce consumi zahăr, ești foarte energic numai inițial – zahărul ajunge în sânge aproape la fel de repede ca în cazul în care ar fi fost injectat.

Copleșit de cantitatea de zahăr consumată, corpul face eforturi să-l proceseze și produce insulină pentru a-l transporta din sânge la celule. Creșterea nivelului de insulină determină scăderea nivelului de zahăr din organism.

Prin urmare, valul de energie trece aproape imediat, iar tu te prăbușești. Acest proces epuizează și mai mult din rezervele de energie a corpului. Iar tu vei mânca și mai mult zahăr sau carbohidrați pentru a fi din nou energic. Se creează un cerc vicios între poftă, mâncare și prăbușire.

Suprasolicitarea zilnică a corpului, prin consumul de zahăr, afectează foarte mult hormonii. Când te prăbușești psihic, glanda adrenală intră în funcțiune și eliberează cortizol, o substanță asemănătoare steroizilor, care te ajută să te pui din nou pe picioare. Cu timpul, glandele adrenale ajung la epuizare, tot reglând astfel nivelului zahărului din sânge. Iar în urma acestui proces de ajustare și echilibrare constantă, vei ajunge, și tu, să te simți extenuat.

Excesul de cortizol din organism determină creșterea în greutate. În plus, prea mult cortizol eliberat în momente nepotrivite poate provoca inflamații despre care cercetătorii cred că pot conduce la boli cronice, inclusiv la diabet, artrită, alergii, unele forme de cancer – iar eu consider că duce și la extenuare.

În ultimii ani, s-au făcut câteva descoperiri valoroase despre efectele pe care le are zahărul asupra sângelui. Zahărul consumat în cantități prea mari nu duce numai la obezitate, diabet și carierea dinților, dar afectează negativ și nivelul de energie, făcându-te să te simți epuizat – a fost demonstrat faptul că zahărul consumat în exces are legătură cu depresia.

Zahărul este una dintre substanțele (de remarcat că nu-l numesc aliment) la care oamenii renunță cel mai greu în dieta lor. Dacă, în continuare, crezi că nu vei reuși „sub nicio formă să faci asta”, iată mai jos câteva adevăruri înfricoșătoare din cartea lui Nancy Appleton, *Lick the Sugar Habit*, care te vor motiva să reușești²:



- Zahărul poate suprima funcționarea sistemului imunitar.
- Zahărul alimentează celulele canceroase și s-a demonstrat că este o cauză a apariției cancerului mamar, ovarian, la prostată și rectal.
- Zahărul slăbește vederea și cauzează îmbătrânirea prematură a pielii.
- Zahărul cauzează îmbătrânirea prematură a organismului și crește riscul de a suferi de Alzheimer.
- Zahărul provoacă boli autoimunitare, artrită, astm, boli de inimă, migrene și scleroză multiplă.

Pentru a te revitaliza, *trebuie* să elimini zahărul nu doar din bucătărie, dar și din alimentație, cât de mult poți.

Am fost și eu înnebunit după zahăr și știu ce-ți cer acum; din păcate, *nu ai voie să mănânci* niciuna dintre următoarele substanțe, precum nici vreun produs care le conține: zahăr brun, fructoză, sucroză, glucoză, maltoză, succinat, melasă, zahăr de curmale, de sfeclă, de struguri și de trestie, sirop de porumb, sirop de porumb cu conținut ridicat de fructoză, zahăr de porumb, concentrat de fructe, sorbitol, malț de orz, caramel, sirop de roșcovă, glucoză, maltoză, maltodextrină, dextran, dextroză, sirop de sorg.

Din păcate, așa cum ai aflat din secțiunea despre pregătire, nu este o idee bună să înlocuiești zahărul cu îndulcitori artificiali. Deși aceștia nu provoacă aceleași multiple efecte hormonale negative la fel cum provoacă zahărul alb sau procesat, substanțele pe care le conțin sunt la fel de dăunătoare. De exemplu, aspartamul (denumirea generică pentru NutraSweet și Equal) este un aditiv alimentar periculos despre care, în unele cercetări, s-a arătat că are efecte toxice, dar și că poate provoca sau înrăutăți epilepsia, boala Parkinson și tumorile cerebrale. Deși se pretinde că îndulcitorul Splenda este făcut din zahăr, acesta este, de fapt, produs prin clorinarea zahărului. Prin urmare, dacă folosești Splenda este ca și cum ți-ai pune clorină în cafea. Așa cum îți voi explica mai departe, clorina este substanța dăunătoare cu care intri cel mai mult în contact, pe parcursul unei zile. Deocamdată, trebuie să elimini din alimentația ta următorii îndulcitori artificiali: aspartamul (NutraSweet și Equal), zaharina (Sweet'N Low) sucraloza (Splenda) și acesulfamul K.

Eliminarea zahărului și a îndulcitorilor artificiali din alimentație înseamnă și să *nu bei* sucuri carbogazoase, dietetice sau de fructe (altele decât cele stoarse proaspăt), să *nu mănânci* bomboane, prăjituri, torturi, înghețată, cele mai multe dintre tipurile de pâine din comerț, multe tipuri de biscuiți și cereale pentru micul dejun, condimentele ca ketchupul și sosurile pentru salate. Pentru că zahărul este aproape omniprezent în alimente, lista ar putea continua pe pagini întregi. Trebuie să citești cu atenție etichetele produselor, căutând denumirile pe care le-am enumerat. Când consulți etichetele, ține minte că 4 grame de zahăr reprezintă o linguriță.

Abordarea mea referitoare la zahăr ți se poate părea extremă, însă se bazează pe experiența mea de un sfert de secol în tratarea pacienților extenuați. După mine, zahărul este un drog recreațional legal și acceptat în societate. Asemenea altor droguri recreaționale, zahărul îți afectează starea de spirit. Și la fel ca alte droguri, zahărul te îmbolnăvește în timp și te face să te simți extenuat. Majoritatea oamenilor care vine la

mine la tratament este dependentă de zahăr – comportamentul și psihicul oamenilor este oarecum controlat de zahăr, chiar dacă ei nu-și dau seama sau neagă această idee.

Uită-te doar cât de dependenți au devenit americanii de această substanță albă și cristalină. Majoritatea folosește zahăr pentru cafea și mănâncă dimineața covrigi, clătite, cereale, gogoși sau iaurt de fructe pentru a-și putea continua ziua, fiecare dintre aceste preparate conținând foarte mult zahăr. Apoi, la prânz, consumăm sucuri, ketchup, pâine procesată bogată în zahăr și salată acoperită cu un sos care, de obicei, conține mult zahăr. Apoi, avem obiceiul de a bea vin și a mânca desert la cină, ceea ce înseamnă și mai mult zahăr consumat. De fapt, zahărul este o componentă atât de importantă a vieților noastre, încât îl vedem ca pe o grupă alimentară independentă. În plus, cei mai mulți carbohidrați „complecși” pe care îi consumăm, chiar și cei din așa-zisele cereale integrale, inclusiv din covrigii și cerealele pentru micul dejun, nu sunt deloc complecși. Carbohidrații sunt produse deosebit de rafinate, asemenea celor făcute din făină albă, iar în organismul tău se comportă asemenea zaharurilor. Vom vorbi mai multe despre aceștia, dar nu acum. Ține minte, nu contează ce tip de zahăr consumi. În afară de cel din fructe, acesta nu este un aliment. Este o substanță bogată în calorii, nulă din punct de vedere nutrițional și dăunătoare.

Aș vrea să reușești să elimini complet zahărul rafinat din regimul tău alimentar, dar știu cât de greu mi-a fost și mie, și majorității pacienților mei să renunțăm la zahăr și să găsim alternative delicioase. Așa că îmi dau seama că nu mă pot aștepta să iei măsuri drastice. Deși probabil că nu vei avea simptomele de sevraj pe care, să zicem, le au dependenții de heroină, este posibil să ai dureri de cap, o dispoziție proastă, să fii nervos, obosit și să simți nevoia acută de a mânca ceva dulce. La fel ca în cazul oricărei dependențe de droguri, trebuie să ai un plan de bătaie flexibil, dar structurat, pentru a învinge.

Dacă ai veni la mine la cabinet, aș putea să-ți evaluez capacitatea de a elimina zahărul din alimentație și ți-aș adapta programul în așa fel încât să ți se potrivească; așa cum o să specific mereu pe parcursul acestei cărți, fiecare om este diferit și ceea ce este bun pentru unul poate fi rău pentru altul. În calitate de cititor, tu trebuie să-ți dai singur seama ce este bine pentru tine. Este foarte important să ai o atitudine sănătoasă, să te accepți pe tine și faptul că, binevoind, progresezi.

Din experiența mea, când îi cer unui pacient să renunțe la zahăr, apar două reacții:

1. Unii oameni au tendința de a fi perfecționiști și sunt foarte duri cu ei înșiși. Și, normal, atunci când dau greș, sunt traumatizați și supărați.
2. Altor oameni le este greu să ducă planul la bun sfârșit. Prin urmare, îl vor abandona după vreo săptămână, vor face exces de zahăr, se vor simți îngrozitor, apoi vor relua programul și vor renunța din nou după încă o săptămână. Intră într-un cerc vicios raportat la încercarea de a se trata și sabotarea propriei sănătăți, cerc care va continua până în momentul în care starea lor va fi gravă și vor căuta disperăți ajutor.

După cum îți dai seama, fiecare dintre cele două atitudini, în felul ei, conduce la extenuare. Hotărăște-te în care dintre cele două categorii te încadrezi: sau iei lucrurile

mult prea în serios, sau nu reușești să perseverezi. Apoi, încearcă să abordezi și să urmezi acest program în alt mod.

Indiferent de categoria în care te încadrezi, ține minte că este normal ca, la început, să ai poftă de zahăr. Iată câteva sfaturi pentru a depăși astfel de momente:

1. **Bea.** Cât mai multă apă (plată sau minerală), cu mentă proaspătă sau cu o felie de lămâie sau lime.
2. **Mănâncă.** Când elimini zahărul din alimentație, care, pentru mulți dintre noi, este foarte important, trebuie să-l înlocuiești cu ceva hrănitor. Pe durata întregii săptămâni, o să te ajut să găsești alternative – smoothie-uri la micul dejun, care sunt dulci, delicioase și bogate în substanțe nutritive, gustări sănătoase care să înlocuiască alimentele pe care le ronțăiai toată ziua și așa mai departe. Dar te sfătuiesc să-ți faci rezerve serioase de alimente de bază pentru tratarea stării de extenuare – cu cât sunt te hrănești mai bine, cu atât vei simți mai puțin nevoia de a dobândi energie consumând zahăr. Și ține minte că, dacă poțestești la zahăr, la ceva dulce, înseamnă, de cele mai multe ori, că-ți este foame. Respiră adânc și, apoi, mănâncă ceva sănătos – o salată, niște nuci sau chiar o bucată de pui sau pește. Și, dacă ai nevoie de ceva dulce, ia un fruct. O variantă foarte bună este să mănânci o bucată de ciocolată neagră cu 70-85% cacao, un smoothie pentru micul dejun sau un desert din secțiunea de rețete de la sfârșitul aceste cărți. Dacă nu te simți sătul nici după acestea, încearcă o ceașcă de iaurt simplu organic, cu puțin extract de Stevia rebaudiana, cu o linguriță de miere neprocesată sau de sirop de agave.
3. **la glutamină,** câte 1000 mg la fiecare 4 sau 6 ore, după nevoie, pe stomacul gol, pentru că este un aminoacid și nu poate fi absorbit la fel de bine, dacă este consumat împreună cu proteine. Acest supliment transmite către creier un mesaj asemănător cu cel primit în cazul în care corpul ar asimila glucoză. Astfel, scade pofta de zahăr. Dacă simți o nevoie mare de a consuma zahăr, poți lua câte 500 mg de glutamină la fiecare oră. Aceasta este o substanță benignă și nu are efecte secundare. De fapt, s-a dovedit că întărește sistemul imunitar și că este o substanță nutritivă importantă pentru intestine. În cazuri rare, dacă iei doze foarte mari de glutamină, ți se poate irita stomacul, dar acest lucru se întâmplă ocazional și numai în cazul consumării unei doze mult mai mari decât cele pe care ți le recomand eu.
4. Dacă nu poți bea cafeaua sau ceaiul neîndulcite, consumă cantități mici din aceste alimente sănătoase: Stevia rebaudiana, agave sau xylitol (acestea sunt cele mai bune opțiuni alternative). Pe locul doi, sunt mierea neprocesată sau siropul de arțar 100% organic.

Pe măsură ce trec zilele (nu, nu vei renunța la zahăr doar pentru o zi), relaxează-te și dă-ți silința să reușești. Dacă te trezești mâncând o prăjitură, nu trebuie să te simți mai stresat decât ești deja.

Dacă ai eșuat nu înseamnă că ai pierdut lupta. Te încurajez să adopți un stil de viață și un mod de alimentare sănătoase, de lungă durată. Decât să te simți ținut din scurt și să treci dintr-o extremă în alta, adică să consumi zahăr în exces și să te autodistrugi,

prefer să faci câte o excepție din când în când și să mănânci o bucatică de ceva dulce – de exemplu, să-ți permiți o mică desfătare la fiecare cinci zile.

Deși îmi dau seama că renunțarea la zahăr este, poate, cel mai chinuitor lucru pe care o să ți-l cer să-l faci, încearcă. Vei vedea că, după trei-patru zile fără zahăr, te vei simți mult mai ușor și mai puțin epuizat. Și deși acesta este doar începutul, află că, odată ce ai învins dependența de zahăr, restul este mult mai ușor de realizat.

Așa cum am specificat în introducere, o să închei fiecare etapă zilnică cu o secțiune de sfaturi. Am creat această secțiune pentru a te ajuta să nu te abați de la plan și să fii în permanentă legătură cu noul ritm. Aici, îți voi arăta cum să pui în practică fiecare sugestie zilnică. De asemenea, îți voi aminti care sunt cele mai importante idei enunțate, de exemplu, să nu consumi zahăr.

Timp de câteva zile, îți voi aduce aminte de o nouă sugestie și, apoi, o să te las să încerci pe cont propriu să te schimbi sau să-ți cultivi un nou obicei. Și apoi, după câteva zile sau după o săptămână, voi reveni asupra ei. Din experiență, am aflat că, uneori, pacienții își doresc și au nevoie să li amintească de un lucru, iar altădată nu. În general, majoritatea celor care urmează acest program (inclusiv eu) a avut zile în care s-a gândit: „Știu că am uitat să fac ceva”. Sau: „Am nevoie de sprijin să reușesc să fac acest lucru.” Sper că această secțiune de sfaturi îți va aduce aminte de ceea ce trebuie făcut și îți va oferi sprijinul de care ai nevoie.

SFATURI

- ➡ Începe programul de revitalizare prin a elimina zahărul și îndulcitorii artificiali din alimentație. Dacă, după-masă sau seara, ai poftă de ceva dulce, ridică-te din locul în care te afli, plimbă-te puțin, bea un pahar cu apă și mănâncă un fruct.
- ➡ Dacă încă nu ți-ai cumpărat glutamină, pudră vegetală și proteină de zer, mergi la magazinul naturist și procură-le pe toate. Îți voi explica în etapa referitoare la ziua a 2-a cum să le folosești.
- ➡ Începe să iei 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie.
- ➡ Cumpără-ți un set de mingi de tenis. Vei avea nevoie de ele în curând.

ZIUA A 2-A

UN ALTFEL DE MIC DEJUN

În încercarea de a elimina zahărul și îndulcitorii artificiali din alimentație, este greu să reinventezi micul dejun, pentru că zero zahăr înseamnă să renunți la clătite, pâine prăjită, covrigi, gogoși, la multe tipuri de cereale și la pâinea produsă în comerț (toate conțin zahăr). Aceste alimente consumate de dimineată nu reprezintă doar un dezastru nutrițional, dar sunt ultimele de care ai nevoie, dacă vrei să revii la ritmul tău natural. Așa cum ai aflat, această revenire este un proces esențial pentru tratarea extenuării.

Este bine să iei un mic dejun bogat în proteine și grăsimi sănătoase, dar să consumi și câțiva carbohidrați. Deși ouăle și iaurtul simplu, organic sunt opțiuni mai bune decât cerealele și covrigii, nu sunt prea apetisante dimineța și nu este bine să le consumi foarte des. Personal, după ce mănânc timp de câteva zile iaurt simplu și ouă, papilele mele gustative se plictisesc. De aceea, voi încerca să-ți ofer alternative culinare gustoase și satisfăcătoare – pe care le poți consuma dimineța. În rețetarul de la sfârșitul cărții (pag. 207), găsești o listă completă de rețete și opțiuni gastronomice, dar eu consider că un smoothie la micul dejun reprezintă o manieră ideală, nutritivă, delicioasă și eficientă de a începe ziua, fiind și benefic pentru refacerea ritmului. Pacienții mei spun că au ajuns să viseze noaptea smoothie-urile pe care urmau să le bea a doua zi, la micul dejun. De asemenea, acestea sunt neprețuite, datorită varietății lor. Smoothie-urile pot fi pregătite în aproape orice combinație, ceea ce este foarte important – în unele zile, organismul nostru are nevoie de mai multe fructe, iar în altele, trebuie să-l hrănim cu o cantitate mai mare de proteine.

Eu îmi pregătesc câte un smoothie în fiecare dimineată. Acest mic dejun rapid și ușor îmi asigură aportul de proteine și grăsimi sănătoase de care am nevoie pentru a-mi începe ziua. De asemenea, smoothie-urile sunt delicate cu sistemul digestiv; organismul nu trebuie să facă un efort prea mare pentru a digera alimentele și substanțele nutritive. În timpul digestiei, se consumă o mare parte din energia noastră, și prin faptul că îi permitem sistemului să se odihnească, economisim energie prețioasă pentru alte procese ale organismului. Iar atunci când ești extenuat, este bine să ai un rezervor cu energie.

În fiecare săptămână, îți voi sugera să bei un smoothie creat special pentru a-ți asigura aportul nutritiv pe parcursul schimbărilor pe care le vei face în perioada respectivă. În această săptămână, încearcă unul sau două dintre smoothie-urile mele de bază preferate, cu banane și căpșuni sau cu afine și avocado. În cazul în care niciunul dintre acestea nu ți se pare interesant sau nu ai timp suficient dimineța pentru a-l pregăti, încearcă smoothie-ul foarte revitalizant sau oricare altul din secțiunea cu rețete.

Notă: Deși nu este foarte gros, smoothie-ul foarte revitalizant are toate substanțele nutritive necesare pentru un mic dejun complet. Poate fi preparat și la serviciu, pentru

că toate ingredientele pe care le conține sunt în formă de pudră și, astfel, fraza „nu am timp să-mi pregătesc micul dejun” nu mai este o scuză.

O parte a procesului de refacere a ritmului natural al organismului este să învățăm să ascultăm ceea ce ne transmite corpul – de ce ne este cu adevărat poftă și ce ne face bine. Așa că, dacă te-ai uitat puțin peste rețete și smoothie-ul Greeno Mojito cu avocado ți se pare a fi mai bun... chiar delicios (cum, de altfel, și este), încearcă-l!

Poate că ți se pare că avocado nu este un aliment indicat pentru micul dejun sau un ingredient bun pentru smoothie, însă eu și soția mea, Janice, am descoperit că le oferă smoothie-urilor o consistență incredibilă, făcându-le la fel de cremoase ca cele cu lapte sau chiar groase ca o budincă. Prin înlocuirea bananei cu avocado, smoothie-ul are mai puțin zahăr și un plus de grăsimi sănătoase. Avocado este bogat în astfel de grăsimi, dar și în magneziu, ambele fiind vitale, dacă ești extenuat. Din aceste motive, avocado este ingredientul de bază pentru smoothie-urile mele. Extenuarea are foarte des legătură cu lipsa magneziului din organism. Aceasta poate conduce la dureri musculare, migrene, constipație, oboseală și insomnie.

Un alt ingredient care îmi place foarte mult este proteina de zer. Eu folosesc această proteină și le sugerez tuturor pacienților mei s-o folosească pentru smoothie-urile consumate la micul dejun, pentru că este o proteină ușor de digerat. În plus, conține toți aminoacizii esențiali, în special cisteină, care este un precursor al glutatationului, substanță al cărei nivel, în organism, scade pe măsură ce avansăm în vârstă. Glutatationul este esențial în procesul de detoxificare a corpului, întărește sistemul imunitar și este unul dintre cei mai importanți aminoacizi din organism. Asigură-te că zerul pe care îl cumperi provine de la vaci crescute pe pășuni care nu au fost tratate cu pesticide sau substanțe chimice, de la vaci care n-au fost hrănite cu cereale și n-au fost tratate cu hormoni pentru creștere, cu substanțe chimice sau antibiotice.

Pentru toate rețetele de smoothie-uri, mai puțin în cazul celui de ciocolată și avocado (care este o adevărată desfătare), îți sugerez să folosești pudră vegetală. Aceasta îți va asigura vitaminele esențiale și nutrimentele necesare pentru tratarea extenuării.

O analiză recentă făcută de Institutul Național de Cancer a arătat că un procent zguduitor de 87% dintre familiile americane nu consumă cantitatea minimă de fructe și legume (între cinci și nouă porții pe zi), necesară menținerii sănătății.^{3,4} O porție înseamnă o ceașcă de legume sau fructe crude sau o jumătate de ceașcă de legume gătită. Aceste rezultate susțin concluzia la care au ajuns mai mulți experți, cum că stilul american de alimentație a determinat deja creșterea numărului de cazuri de deficiențe nutriționale, obezitate și boli cronice.

Suplimentele obișnuite de vitamine nu au nicio putere în cazul deficiențelor de alimentație. Suplimentele nu sunt totuna cu o varietate de fructe, legume și plante atât de bogate în vitamine, minerale și fitochimicale – ingredientele de bază din fructe și legume – care sunt esențiale, în general, pentru a rămâne sănătos și a te simți bine și, în special, pentru tratarea extenuării. Pudra vegetală reprezintă cel mai apropiat substitut alimentar care poate asigura nutrimentele necesare.

Deși îți recomand să consumi fructe și legume, băuturile pe bază de plante au avantaje intrinseci în fața anumitor fructe și legume (cum sunt morcovii, care pot ridica foarte mult nivelul de zahăr din sânge, dacă sunt consumați în cantități mari). Pentru

că băuturile pe bază de plante sunt făcute din extracte de pigment – cu concentrație de nutrimente –, acestea reprezintă o modalitate aparte de a te hrăni cu ceea ce este esențial în fructe și legume, fără a consuma excesul de zahăr și a asimila kaloriile. Mai mult, ca și în cazul smoothie-urilor, în loc ca organismul să digere o farfurie de varză creată sau un bol de broccoli, mai bine procesează, fără prea mari eforturi, substanțele nutritive din băuturile pe bază de plante. Cu cât sistemul digestiv depune mai puțin efort, cu atât ești tu mai energic.

Nu pot să-mi imaginez un mic dejun mai potrivit decât un smoothie cu pudră vegetală. Sunt atât de sigur de potențialul curativ pe care îl are un smoothie în cazul persoanelor extenuate, încât, dacă – dintre toate sfaturile din această carte – ai alege doar îndemnul de a consuma un smoothie la micul dejun, eu aș fi mulțumit.

Așa cum am specificat în capitolul despre pregătire, pe măsură ce eliminăm alimentele fără valoare, o să le înlocuim cu altele, pure și bogate în nutrimente. Pe măsură ce înaintăm în acest program, vei observa că-ți repet mereu să ai grijă ca alimentele să fie organice, integrale, filtrate și neprocesate. Fac asta pentru că sunt convins că este important ca alimentele să fie de calitate.

Notă finală: Deși proteina de zer provine din produse lactate, cei mai mulți oameni, chiar și cei care nu suportă lactatele, o tolerează fără probleme. Ocazional, am întâlnit pacienți care au avut gaze și s-au balonat de la zer. Dacă ți se întâmplă acest lucru, schimbă proteina de zer cu una de orez.

SFATURI

- ➡ Încearcă să prepari smoothie de banane și fructe de pădure sau unul de avocado și afine. Poți încerca și smoothie-ul foarte revitalizant.
- ➡ Continuă programul de revitalizare prin alimentație și uită de zahăr și de îndulcitori artificiali. Ține minte că primele trei zile în care nu consumi zahăr sunt cele mai grele. La sfârșitul zilei, vei fi mai aproape de victorie!
- ➡ Ia în continuare câte 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie.

DESPRE SOMN

În ultimele două zile, ne-am ocupat de alimentație, însă, așa cum am specificat în introducere, extenuarea este o stare complexă și trebuie să te pui la punct din mai multe puncte de vedere. Acum, voi începe să discut despre somn. Toate discuțiile de acest gen te vor ajuta să te relaxezi și să-ți limpezești mintea, pregătindu-te pentru somn. După o zi de lucru, cei mai mulți dintre noi ajung acasă extenuați, dar și tensionați din cauza tuturor stimulilor primiți pe parcursul zilei. Tehnicile de dormit și relaxare pe care le

vei învăța te vor ajuta să te liniștești fizic și psihic, iar corpul tău va fi mai receptiv la a face tranziția din poziție verticală în poziție orizontală. Prima regulă pentru un somn mai bun este:

Nu te uita la televizor când stai în pat.

În pat, ar trebui să faci doar două lucruri, adică să dormi și să faci sex. Pentru alte activități, cum sunt uitatul la televizor, lucrul pe laptop, tricotatul și chiar și cititul, ar trebui să stai în fotoliu. Deși unii pacienți îmi spun că uitatul la televizor și cititul în pat îi ajută să adoarmă, eu nu le recomand să facă aceste lucruri.

Mulți dintre noi sunt sensibili la lumină. Da, asemenea frunzelor unui copac. Lumina televizorului sau a laptopului ne poate împiedica să dormim. Mai specific, lumina puternică a televizorului sau a computerului poate stopa creșterea nivelului de melatonină, care induce starea de somn, iar organismul rămâne cu impresia că este încă zi. Te poți gândi la melatonină ca la un supliment pentru somn, însă este mult mai mult decât atât. Raportat la starea de sănătate generală a corpului, melatonina are un rol-cheie. Acest hormon induce somnul și ajută la reglarea ritmului circadian al corpului, sincronizând ceasurile interne organice. Când ești extenuat, ceasul biologic este oprit. De asemenea, melatonina este un antioxidant puternic și multilateral. Ajută la întărirea sistemului imunitar, iar potrivit unor cercetări, controlează procesul de îmbătrânire.

Prin urmare, dacă te uiți la televizor după ora 10 seara, întrerupi ritmul natural al corpului. Trebuie să te oprești și să dormi. Dacă vrei neapărat să vezi o emisiune, este foarte simplu, poți s-o înregistrezi.

Notă asupra melatoninei: Poți lua un supliment de melatonină, dacă nu poți adormi, însă nu te ajută, dacă te trezești frecvent sau prea devreme, pentru că rămâne în organism doar o oră. Unor oameni le este folositoare o doză mică de 0,5 mg. Dacă nu simți niciun efect benefic după o săptămână, poți să mărești doza la 1 mg în următoarele trei săptămâni. Dacă nici așa nu simți o îmbunătățire, nu-ți recomand să mărești iar doza sau să continui administrarea suplimentului de melatonină, pentru că nu există studii care să fi verificat efectele administrării îndelungate – și s-ar putea ca acest fapt să determine organismul să nu mai producă melatonină. Și nu le recomand melatonina persoanelor sub patruzeci de ani, întrucât corpul lor are destulă.

ZIUA A 3-A

RELAXAREA GÂTULUI ȘI A UMERILOR

Unele dintre simptomele cele mai întâlnite la pacienții noi care sunt extenuați sunt durerile de la nivelul corpului. Pacienții se simt tensionați, îi dor umerii și spatele, la bază, dar și articulațiile și mușchii, care sunt obosiți. Aproape fiecare dintre suferinzi a fost mai întâi la doctor, să-i ceară sfatul, înainte de a veni la mine. Doctorul le-a pre-

scris injecții cu steroizi și antiinflamatoare, le-a spus că sunt simptome normale, ce survin odată cu înaintarea în vârstă, iar în unele cazuri, li s-a recomandat sau chiar li s-au făcut operații. Niciuna dintre aceste soluții nu rezolvă problema cea mai frecventă: fascia tensionată și disfuncțională.

Sunt sigur că, în niciuna dintre vizitele medicale pe care le-ai făcut la doctor, acesta n-a pronunțat niciodată termenul de „fascie”. Și nu mă miră acest fapt, din moment ce, din motive necunoscute mie, acest „organ” este ignorat în mare măsură de medicina vestică. Dacă stai să te gândești, este șocant că majoritatea doctorilor nu iau în considerare această membrană subțire, dar rezistentă, care înconjoară și se îmbină cu mușchii, oasele, tendoanele, nervii, vasele de sânge și cu multe organe din interiorul corpului. Fascia unește, practic, elementele organismului de la cap până în vârful degetelor. Acesta ajută mușchii să-și schimbe forma, să se alungească în timpul mișcărilor și să se miște ușor unul peste celălalt. De asemenea, ajută la vindecarea rănilor și este o platformă pentru nervi, sânge și vasele limfatice. Este implicată în toate aspectele mișcării și ajută la menținerea posturii. Le explic pacienților mei că durerile musculare și osoase cronice apar, în mod frecvent, din cauza fasciei tensionate, contractate, care devine astfel atunci când organismul trebuie să suporte consecințele unei răni netratate sau tratate necorespunzător. Contrar a ceea ce am fost făcuți să credem, durerea nu este firească în procesul de îmbătrânire. De fapt, durerile musculare și osoase cronice pot fi prevenite și chiar tratate. Le explic pacienților că, prin detensionarea fasciei și a musculaturii, durerile se vor ameliora rapid și, apoi, vor dispărea.

În medicina vestică, doctorii sunt experți în tratarea traumelor acute, cum sunt fracturile osoase și cartilajele distruse, dar sunt neajutorați când vine vorba de tratarea rănilor de la nivelul țesuturilor moi. Acestea reprezintă țesuturile musculare și conexiunile care includ tendoanele, ligamentele și fiul vitreg și uitat al organismului, fascia.

Interesant este că problemele cu care se confruntă cel mai des orice medic generalist sunt luxațiile, suprasolicitarea mușchilor și dureri ale gâtului și a zonei lombare a spatelui – majoritatea fiind răni ale țesuturilor moi, pentru care fascia este aproape mereu importantă. Majoritatea doctorilor consideră că se vindecă de la sine. În loc să trateze țesuturile moi (mușchi, tendoane, ligamente și, cel mai important, fascia) ce stau la baza acestor probleme, medicii au obiceiul de a prescrie medicamente antiinflamatorii și injecții cu steroizi, pentru zona încordată, în care se manifestă durerea. Steroizii calmează temporar durerea, reducând inflamația, dar nici medicamentele, nici injecțiile nu atacă problema reală. Prin urmare, la nivelul fasciei, apar alte dureri, noduri și contracție. Pentru că fascia se regăsește în tot corpul, dacă apare o contracție într-o zonă, aceasta afectează și alte zone. De aceea, o luxație a gleznei, care nu este tratată corespunzător, poate cauza dureri cronice în altă zonă a corpului și poate conduce la o inflamație generală, cronică. O să-ți explic cum o rană a țesutului moale, cum ar fi o luxație sau o întindere, poate provoca distrugerii în tot corpul. Gândește-te doar la ceea ce se întâmplă în organism când șchiopătezi, din cauză că te doare o gleznă: mușchii și celelalte țesuturi din partea opusă a corpului se mișcă nefiresc pentru a putea susține greutatea care nu poate fi susținută de glezna bolnavă.

Apoi, vor apărea probleme în zonele sănătoase, te va dura genunchiul sau șoldul de pe acea parte – și, înainte să-ți dai seama, durerea de la nivelul gleznei a pus

stăpânire pe corpul tău, iar acum te doare și glezna pe o parte, dar ai probleme și cu șoldul sau genunchiul de pe partea cealaltă, ai umărul și spatele încordat, pentru că încearcă să compenseze șoldul sau genunchiul rigid – apoi durerea ajunge până la gât. În final, te va dura aproape fiecare parte a corpului. Dacă tratezi rana de la nivelul țesutului moale care te doare și celelalte țesuturi moi aflate în legătură cu cel afectat (de obicei, mușchii, dar și fascia, tendoanele și ligamentele) vor funcționa din nou normal, corpul se va vindeca *fără să mai fie suprasolicitată o altă parte a sa*.

A avea un organism sănătos este o regulă de bază a stării de bine. Așa cum știi, durerea de la nivelul corpului te obosește și îți întrerupe somnul de care ai atâta nevoie când ești extenuat. În această a 3-a seară din program, petrece puțin timp încercând una dintre metodele mele preferate de relaxare a fasciei, folosind două mingi de tenis. Majoritatea pacienților mei spun că aceasta este cea mai eficientă metodă de relaxare a gâtului și a umerilor. Îți garantez că te vei simți mai bine după acest exercițiu.

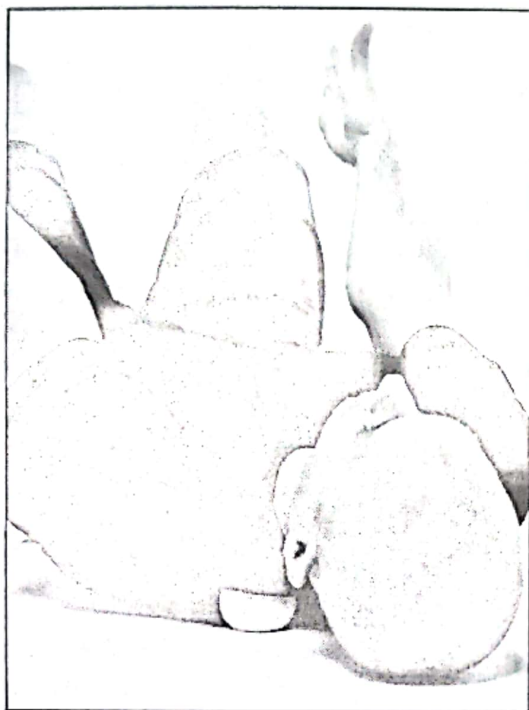
SFATURI

- ⇒ Începe-ți ziua cu un smoothie sănătos la micul dejun.
- ⇒ Dacă nu ți-ai cumpărat deja un set de mingi de tenis, cumpără-le astăzi pentru ca, diseară, să încerci metoda de relaxare.
- ⇒ Cumpără-ți chiar astăzi un cilindru din spumă expandată, pentru exerciții. Te voi învăța alte metode de relaxare a fasciei, inclusiv câteva tehnici care implică un astfel de cilindru. Acesta este unul dintre instrumentele mele preferate pentru a ajuta corpul să-și recapete echilibrul și a detensiona fascia. Și, având în vedere că cilindrul are un preț accesibil, vei avea parte de cel mai ieftin masaj!
- ⇒ Continuă să respecti programul alimentar de revitalizare și uită de zahăr și de îndulcitorii artificiali.
- ⇒ Ia în continuare câte 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie.

DESPRE SOMN

- ⇒ Nu uita să stingi televizorul cel târziu la ora 22:00!
- ⇒ Încearcă să pui în aplicare metoda de relaxare a gâtului și a umerilor înainte de a te băga în pat. Detensionarea și relaxarea mușchilor este una dintre cele mai bune metode de a ajuta corpul să treacă de la starea de agitație zilnică la cea de refacere. Încearcă următorul exercițiu pentru câteva minute, înainte de a te pune în pat. Face minuni!

TEHNICA DE RELAXARE A GÂTULUI ȘI A UMERILOR



Întinde-te pe spate cu genunchii îndoiți și tălpile îndepărtate astfel încât să fie paralel cu șoldurile. Așează două mingi de tenis una lângă alta, la baza omoplaților, în zona în care ți-ar plăcea să îți faci cineva un masaj. Coboară capul și umerii încet. Pune-ți o pernă sub cap, dacă nu stai comod. Ridică brațele vertical, apoi mișcă-le încet înspre genunchi și apoi spre spate. Repetă mișcarea de 10 ori. Pentru a obține rezultate și mai bune, insistă asupra zonelor încordate cel puțin 10 secunde.

Variantă (nu este exemplificată în imagini): mișcă brațele în lateral, în poziția „T”, apoi adu-le din nou deasupra pieptului. Repetă mișcarea de 10 ori.

Beneficii: exercițiile detensionează partea superioară a spatelui, gâtul și mușchii umerilor. Sunt de ajutor, în cazul durerilor de gât, al migrenelor, al problemelor la nivelul umerilor și, adesea, în cazul celor de la nivelul coatelor și al încheieturilor – este vorba despre problemele provocate de tensionarea fasciei din zona gâtului și a umerilor, precum și despre cele care vizează imobilitatea umerilor.

Precauții: nu poziționa mingile de tenis în zona gâtului.

Notă asupra tehnicilor de relaxare: dacă această metodă sau oricare dintre exercițiile pe care ți le voi arăta te fac să te simți mai bine, poți să le faci zilnic, fără nici o problemă. Ține minte că detensionarea corpului este o metodă foarte bună de a te pregăti pentru somn!

ZIUA A 4-A

RESPIRAȚIA

Dacă epuizarea este cauzată în principal de stres intelectual, anxietate sau atacuri de panică, etapa de astăzi îți va oferi puțină alinare. Aceste exerciții de respirație îi ajută pe toți pacienții mei să se detensioneze, să-și intre în ritm și să fie mai puțin agitați pe parcursul unei zile de lucru. Așa că nu sări peste această etapă!

Patti (împreună cu prietena și colega ei de apartament, Isobel), una dintre pacientele mele, a fost recrutată de un fond de investiții privat care i-a oferit un salariu de trei ori mai mare decât cel precedent. Deși, la început, îi plăcea munca pe care o făcea, în curând a început să se simtă obosită, să aibă stări de anxietate și depresie și nu putea să doarmă așa cum trebuie. Pentru prima dată în viață, a început să aibă atacuri de panică – simțea o durere în piept, nu mai putea să respire – trăind o experiență înfricoșătoare pentru oricine.

Între timp, prietenei ei Isobel îi mergea foarte bine. Deși, la fel ca Patti, era supusă aceluiași stres la locul de muncă, pe ea nu părea s-o afecteze. Patti mi-a spus că Isobel era încântată de serviciul pe care îl avea, însă avea capacitatea de a-l considera doar un serviciu. Pe de altă parte, ea, Patti, care nu avea o familie care s-o sprijine, muncea de parcă serviciul era viața ei.

Patti s-a hotărât să cumpere un apartament. Și-l imagina ca pe un refugiu unde avea să se desprindă de tot ce însemna muncă. Dar situația a fost exact invers. Acum, că avea o ipotecă mare, simțea că depinde și mai mult de serviciu și se temea să nu-l piardă. Pe scurt, salariul ei nou și fabulos cu cinci zerouri în coadă n-a făcut altceva decât să-i aducă și mai multă anxietate și stres în viață.

Într-un final, tot căutând o soluție la problemele sale, Patti a ajuns la mine. Am insistat să urmeze programul de revitalizare prin alimentație, să ia suplimente și o doză din produsul adaptogen (despre care voi vorbi în curând) pentru a-și reveni. Însă elementul-cheie în procesul de revitalizare a fost să învețe cum să respire pentru a se relaxa și a-și recăpăta energia.

Am sfătuit-o pe Patti să fie atentă la momentul în care începe să se îngrijoreze. Am rugat-o ca, imediat ce-și dă seama că este copleșită de gânduri negative, să se îndepărteze de birou, să pună picioarele pe podea și mâinile în poală, să închidă ochii și să-și ia un răgaz de trei minute, simțindu-și picioarele pe podea și ascultându-și respirația – să conștientizeze când inspiră și când expiră.

Acest exercițiu simplu de deconectare, prin care trebuia să-și simtă picioarele și să-și asculte respirația, a fost miraculos pentru Patti. Faptul că-și urmărea respirația a ajutat-o să se elibereze de stresul apăsător de la locul de muncă. Aducându-și picioarele pe pământ și întrerupând lanțul gândurilor negative, a reușit să capete mai multă energie și să fie mai creativă atât la serviciu, cât și în plan personal. Meditația asupra

respirației a fost atât de utilă în cazul lui Patti, încât, în concediul pe care și l-a luat ulterior, a urmat un program de zece zile de relaxare mentală.

Așa cum știm cu toții, problemele, situațiile și oamenii de care ne lovim zilnic nu ne cauzează atât de mult stres pe cât ne provoacă *reacția* noastră la toate aceste elemente. Totul se rezumă la cum ne raportăm la lumea din jurul nostru. Patti și-a reprimat stresul în așa măsură, încât s-a îmbolnăvit, în timp ce prietena ei, Isobel, aflată în aceeași situație stresantă, a fost capabilă să treacă peste tot. Când ne liniștim și respirăm rar, sistemul simpatic este stimulat să răspundă, calmând astfel întreg organismul. Acesta este antidotul perfect pentru stresul din viața noastră.

De nenumărate ori, când am simțit că devin încordată, m-am dus în birou, am închis ușa, m-am așezat, am vizualizat cum valul de energie se îndrepta înspre picioare, felul în care corpul se conecta cu podeaua și mi-am ascultat respirația, imaginându-mi cum circulă aerul inspirat până la picioare și cum se întoarce, de la tălpi și până la umeri, aerul pe care îl expir. După cinci minute, mă simțeam ca un om nou.

EXERCIȚII DE RESPIRAȚIE PENTRU CONCENTRARE ȘI RELAXARE

Citește de câteva ori instrucțiunile următoare și apoi încearcă această metodă. Nu încerca să îți minte cum se face totul exact. Nu există nimic rău sau bine în această tehnică. Este utilă doar pentru a-ți face o idee despre ce înseamnă să respiri atent.

Așază-te pe un scaun, de preferat pe unul cu spătarul drept. Pune-ți picioarele jos, cu tălpile lipite de podea și cu brațele în poală sau pe coapse. Poți să închizi ochii sau nu, dar majoritatea oamenilor consideră că este mai ușor să faci exercițiul cu ochii închiși, pentru că nu îți distrag atenția atâtea lucruri. Canalizează-ți energia înspre picioare și încearcă să simți podeaua de sub ele, în timp ce, mental, urmărești cum inspiri și expiri. Inspiră pe nas și simte cum trece aerul prin tot corpul, până la picioare. Expiră pe nas, relaxând partea din față a corpului – precum și coapsele, coastele și umerii. Când conștientizezi că te gândești la altceva, reconcentrează-te asupra picioarelor și a respirației. Este normal să uiți de respirație, furat de un gând sau o idee interesantă, așa că, atunci când observi acest lucru, canalizează-ți atenția din nou asupra inspirației și a expirației. Nu forța și nu încerca să-ți controlezi respirația. Doar inspiră și expiră pe nas. Respiră ușor. Inspiră și expiră.

Dacă nu-ți place să faci acest lucru la birou sau într-o cameră împreună cu familia sau prietenii și vrei intimitate, poți, foarte simplu, să mergi la baie, să cobori capacul veceului și să te așezi acolo. Sau poți să cauți un loc liber pentru câteva momente. Sau, dacă este vreme frumoasă afară, poți să te așezi pe o bancă sau sub un copac. Dar nu te strădui prea mult să găsești un loc. Acest exercițiu presupune atât să descoperi un loc intim, cât și să te concentrezi asupra respirației și ascultării ritmului natural al corpului tău.

SFATURI

- ⇒ Respectă de programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr și îndulcitori artificiali.
- ⇒ Ia în continuare câte 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie.
- ⇒ În ziua aceasta, ia un mic dejun bogat în proteine și fitonutrimente – de preferat, bea un smoothie.
- ⇒ Pe parcursul zilei, ia câteva pauze în care să faci exerciții de respirație pentru a învinge pofta de zahăr și stresul.

DESPRE SOMN

Acum două seri, am vorbit despre cum poate privitul la televizor să stopeze producerea melatoninei. Telefonul mobil și calculatorul pot produce dereglări la nivelul organismului. Se dezbate la nesfârșit pe tema frecvențelor electromagnetice produse de telefoanele mobile și de computerele wireless și se discută pe seama influenței acestora asupra sănătății. Există suficiente dovezi care să ne facă să fim mai precauți în privința undelor. Gândește-te cât oboresc creierul, ochii și urechile după o sesiune lungă de vorbit la telefon sau de lucrat la calculator. Este singura dovadă de care ai nevoie pentru a ști că aceste dispozitive ne seacă de energie. Majoritatea dintre noi își petrece ziua ținând telefonul la ureche sau stând în fața unui calculator și cred că ar trebui să facem tot ce ne stă în putință pentru a ne expune cât mai puțin la acestea. Să-i dăm organismului prilejul să ia o pauză noaptea, când dormim – mai ales dacă acele aparate se află în dormitor! *Stinge televizorul la ora 22:00* sau chiar mai devreme și închide telefonul și alte dispozitive cum sunt Blackberry, iPhone și Treos, oprește conexiunea wireless și computerul. Dacă trebuie neapărat să le lași pornite, pune-le cât mai departe de cap.

ZIUA A 5-A

ELIMINAREA SEMIPREPARATELOR DIN ALIMENTAȚIE

La fel ca zahărul, grăsimile și produsele semipreparate sunt toxice pentru corp – în special pentru cei care sunt extenuați. Când mă refer la procesare, vorbesc despre modificarea fizică a alimentelor prin încălzire, rafinare și adăugare de zahăr, sare, co-

loranți artificiali și conservanți pentru a le da gust, consistență și a le prelungi termenul de valabilitate. Prin acest proces, alimentul original se transformă într-o substanță cu o valoare nutrițională mult mai mică și devine mult mai dăunător pentru tine.

După cum, probabil, ai înțeles deja, eu cred că natura a făcut o treabă suficient de bună, oferindu-ne din abundență alimente extraordinare și delicioase, așa că de ce ne-am împotrivi acestora? Cel mai bun exemplu de alterare a unui lucru bun este hidrogenarea. Hidrogenarea este procesul prin care se solidifică uleiul lichid, nesaturat și aproximativ sănătos, prelungindu-se, astfel, termenul de valabilitate al unui produs și conferindu-se alimentelor o textură mai fină. Corpul percepe grăsimea solidă ca pe una saturată, deși, pe etichetă, aceasta nu este încadrată în categoria respectivă. Hidrogenarea are efecte serioase asupra sănătății pentru că produce grăsimi trans nesaturate. Acestea sunt uleiuri vegetale polinesaturate care au fost procesate cu scopul de a rămâne în stare solidă la temperatura camerei. Grăsimile trans nesaturate provin și din prăjirea alimentelor în uleiuri vegetale polinesaturate, cum sunt cel de porumb, de floarea-soarelui, de șofrănaș și de soia, toate acestea nefiind dăunătoare până în momentul în care sunt încălzite.

Grăsimile trans nesaturate cresc nivelul colesterolului „rău”, LDL, din sânge și reduc nivelul colesterolului „bun”, HDL. Potrivit doctorului Walter Willett, profesor de nutriție și epidemiologie în cadrul Școlii Harvard pentru Sănătate Publică, grăsimile trans nesaturate din alimente provoacă moartea prematură a cel puțin 30.000 de persoane, în Statele Unite, într-un an.⁵

Dar grăsimile trans nesaturate sunt cu adevărat dăunătoare în cazul persoanelor epuizate, deoarece, atunci când consumi astfel de substanțe, acestea blochează absorbția și utilizarea acizilor grași esențiali din alimente, cum sunt omega-3, omega-6 și omega-9, de care cei extenuați au atâta nevoie. Acizii grași esențiali sunt foarte importanți pentru funcționarea sănătoasă a creierului, pentru sănătatea ochilor, a pielii, a încheieturilor și a părului, precum și a sistemului imunitar. Acești acizi reduc inflamațiile și riscul apariției bolilor de inimă. Printre alte lucruri, ajută și la crearea membranelor celulare elastice. Când organismul nu dispune de aceste grăsimi sănătoase, apelează la cele nesănătoase pentru constituirea membranelor celulare. Dar membranele celulare care se alcătuiesc pe baza grăsimilor nesănătoase nu sunt așa cum ar trebui să fie. Grăsimile trans nesaturate nu afectează numai funcționarea sănătoasă a celulelor, dar sunt elemente de constituire slabe, care fac sistemul mai fragil.

Mai mult decât atât, alimentele procesate chimic și cele care conțin conservanți și intensificatori de aromă îngreunează activitatea celulelor și slăbesc organismul. Deoarece respectivele substanțe nu provin din natură, genele umane nu sunt programate să le proceseze. Organismul – în special sistemul imunitar – le percepe ca pe niște ingrediente străine, le atacă și le elimină. Deși aceste substanțe le conferă alimentelor o culoare frumoasă și le fac să reziste mai mult, te seacă de energie, îți epuizează sistemul imunitar și slăbesc organismul.

Iată de ce, în următoarele săptămâni (poate chiar pentru totdeauna), aș vrea să elimini din alimentație produsele semipreparate și orice aliment care conține grăsimi sau uleiuri hidrogenate. La fel ca zahărul, aceste produse ne fac să devenim obosiți și epuizați, iar asta este exact ceea ce încercăm noi să evităm.

În funcție de regimul tău alimentară, vei fi mai mult sau mai puțin speriat de lista cu semipreparatele pe care trebuie să le eviți. Nu mă aștept să renunți la totul într-o zi. Mai mult ca sigur, te vei simți și mai extenuat, dacă vei încerca să treci dintr-odată de la un regim alimentar bazat pe alimente semipreparate la unul din care acestea sunt complet excluse. Ceea ce vreau este ca, în următoarele săptămâni, să-ți faci un *scop* din evitarea consumului de produse semipreparate și grăsimi. Ca să-ți vin în ajutor, îți pun la dispoziție o listă completă a produselor semipreparate.

Alimente semipreparate pe care nu trebuie să le consumi:

Orez alb

Toate tipurile de orez, inclusiv cel brun, pentru preparare rapidă

Cereale rafinate cum sunt făina, ovăzul pentru gătit rapid sau garniturile cu cereale semipreparate ambalate; deci fără cușcuș cu parmezan, preparate cu orez sălbatic sau orice altceva pe care scrie „rapid” sau „ușor” de preparat

Pâine produsă în comerț – aproape toate tipurile de pâine de pe rafturile magazinelor

Covrigi (care sunt, de obicei, bogați în zahăr)

Cereale pentru micul dejun din comerț (inclusiv ovăz expandat)

Torturi, prăjituri, plăcinte, gogoși și produse de patiserie (ar fi trebuit să renunți la aceste produse din ziua în care ai eliminat zahărul din alimentație)

Biscuiți și/sau covrigei

Chipsuri (toate tipurile – chiar și cele din porumb sau soia organică)

Brânză procesată, cum este și crema de brânză etc.

Alimente congelate

Cele mai multe dintre produsele ambalate, de exemplu, orice produs ambalat la porție, de la batoane de ciocolată la batoane, chipurile, „nutritive”

Alimente prăjite – asta înseamnă ca nu ai voie să mănânci la fast-food, uită de cartofi prăjiți, cartofi wedges și așa mai departe

Carne procesată – hot dog, salam, cârnați, șuncă, bacon, delicatese și alte mezeluri ambalate

Margarină

Deși este o provocare, eliminarea semipreparatelor, a alimentelor rafinate și a produselor nesănătoase din dieta ta este unul dintre cele mai bune lucruri acțiuni pe care le poți face ca să scapi de extenuare. În secțiunea următoare, te voi sfătui cum să te hrănești și să supraviețuiești fără aceste produse care erau de bază în alimentația ta. Dacă simți nevoia de ceva delicios pentru a înlocui respectivele produse, alege ceva din secțiunea de gustări de la pag. 232.

SFATURI

⇒ Beă un smoothie la micul dejun.

⇒ Renunță la alimente semipreparate și produse care conțin grăsimi sau uleiuri hidrogenate sau parțial hidrogenate (grăsimi trans nesaturate).

- ➡ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr și îndulcitori artificiali.
- ➡ Ia în continuare câte 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie.

DESPRE SOMN

- ➡ Pune în aplicare tehnica anterioară de respirație pentru a te relaxa înainte de culcare.

Dacă nu ai avut timp să încerci tehnica de respirație sau ai încercat-o doar o dată și nu ai mai repetat-o, caută un loc confortabil înainte de a merge la culcare, așază-te și, timp de aproximativ 5 minute, concentrează-te asupra respirației. Dacă ai încercat să iei o pauză de respirație pe parcursul zilei și ai realizat că te ajută, străduiește-te să faci acest lucru pentru 7 sau 10 minute în această seară, înainte de a merge la culcare. Este excelent să te pregătești de somn concentrându-te asupra respirației – te liniștești mental, îți relaxezi corpul și uiți de ritmul vieții de zi cu zi.

- ⇒ Ai grijă la lucrurile care ți-ar putea distra atenția. Nu uita să închizi televizorul, telefonul mobil și calculatorul înainte de ora 22:00.

ZIUA A 6-A

DESCOPERĂ-ȚI RITMUL DE ALIMENTAȚIE

Cei mai mulți dintre noi facem una sau două dintre următoarele greșeli când vine vorba de respectarea unui regim alimentar sănătos care să poată susține funcțiile normale ale sistemului digestiv și ciclul energetic (nu uita că deja lucrăm la corectarea primei erori):

- *Nu consumăm cantități suficiente de alimentele sănătoase – în special la micul dejun – astfel că organismul nu beneficiază de nutrimentele necesare. Luăm un mic dejun bogat în carbohidrați iar apoi facem exces de dulciuri sau cafeină înspre amiază sau după-masa pentru a avea un plus de energie.*
- *Consumăm cantități mari de alimente sărace în ingrediente nutritive și apoi ne simțim obosiți.*
- *Nu mâncăm suficient de des și apoi, când suntem lihniți de foame, ne îndopăm cu tot ce este la îndemână.*

- *Cea mai consistentă masă pe care o luăm zilnic este cina, atunci când sistemul digestiv lucrează mai greu, în loc să fie prânzul, moment în care activitatea sistemului digestiv este la intensitate maximă.*

Pe parcursul următoarelor săptămâni, te voi sfătui și te voi ajuta să descoperi care este ritmul tău de alimentație, adică să vezi ce alimente și când trebuie să le consumi. Evident, primul meu sfat este *să te hrănești în momentul în care organismul are nevoie de energie*. Decât să luăm o cină consistentă chiar înainte de a ne pune în pat, când organismul nu mai are nevoie de „combustibil”, mai bine consumăm un mic dejun și un prânz sănătoase, având în vedere că sistemul nostru digestiv este activ, și mâncăm mai puțin seara. Ia gustări mici pentru a avea un plus de energie înainte de amiază și după-masa.

Imediat ce ne trezim, avem, fiziologic, senzația de foame. Ficatul și sistemul digestiv sunt pregătite pentru a procesa substanțe nutritive. La prânz, metabolismul corpului funcționează la intensitate maximă. De aceea, micul dejun și masa de prânz ar trebui să fie cele mai consistente mese ale tale, căci, în această parte a zilei, organismul este pregătit să proceseze cantități mari de alimente. Pe măsură ce lumina naturală scade în intensitate, organismul diminuează secreția hormonilor care susțin activitatea zilnică și, astfel, metabolismul încetinește. Iată de ce n-ar trebui să mănânci prea mult la cină. Așa cum spunea fondatoarea faimosului SPA Rancho La Puerta, Deborah Szekeley: „Fă din salată o cină și cina dintr-o salată.” Este ușor să-ți pregătești o salată copioasă, alimentul principal la cină. Astfel, poți să-ți menții organismul sănătos.

Este foarte important ce și când mănânci. Dimineața, corpul are nevoie de proteine și grăsimi (acesta este unul dintre motivele pentru care ți-am sugerat să adaugi un avocado smoothie-ului din această săptămână) pentru a te face să faci față, plin de vitalitate, activităților de pe parcursul zilei. Seara, organismul are nevoie de carbohidrați sănătoși, pentru procesele relaxare și detoxificare care au loc pe durata nopții.

Într-una dintre zilele anterioare, te-am încurajat să iei un mic dejun bogat în proteine și nutrimente. Acesta este primul pas pe care trebuie să-l faci ca să ai o alimentație echilibrată și sănătoasă. Micul dejun, hrănitor și corespunzător, determină ritmul organismului pe parcursul zilei și, din acest motiv, este cel mai important. Dar nici masa de prânz nu este mai prejos. De cele mai multe ori, luăm prânzul în grabă. Este greu ca, în faza inițială, să iei un prânz mai consistent și o cină frugală, mai ales dacă, de obicei, mănânci o supă sau o felie de pizza pe fugă, la prânz, și seara iei o cină copioasă. Această schimbare este semnificativă și, de cele mai multe ori, duce și la pierderea în greutate (dacă-ți dorești și acest lucru).

O altă modalitate de a avea energie pe parcursul întregii zile este ca, între cele trei mese principale – un mic dejun bogat în proteine, un prânz consistent și o cină frugală – să iei două gustări. Este foarte bine ca, în afara meselor obișnuite, să iei gustări bogate în substanțe nutritive, mai ales când renunți la zahăr, grăsimi, produse semipreparate și la alte substanțe. Aceste gustări îți asigură aportul de nutrimente pe parcursul zilei și-ți reduc pofta de a mânca alimentele nesănătoase.

După cum știi, eu încep aproape fiecare zi cu un smoothie bogat în proteine, grăsimi și fitonutrimente. De cele mai multe ori, nu mi se face foame înainte de prânz, dar în

cazul în care am nevoie de o gustare, mănânc niște alune. În jurul orei 13:00, iau prânzul, masa principală din zi, bogată în proteine și legume. Apoi, între ora 16:00 și 17:00, mănânc un fruct. La ora 19:00, iau o cină frugală care include o cantitate mică de proteine, legume și carbohidrați sănătoși. Dacă iau un mic dejun bazat pe proteine și grăsimi sănătoase, un prânz bogat și o cină frugală, la aproximativ aceleași ore, în fiecare zi, organismul și nivelul de energie se reglează de la sine. Acele două gustări (opționale) mă fac să nu-mi fie niciodată foame și să nu simt nevoia de zahăr. Organismul meu nu este înfometat, și nici îndopat cu mâncare. De asemenea, are toate substanțele nutritive de care are nevoie pentru a funcționa atât pe parcursul zilei, cât și pe parcursul nopții. Deși stabilirea unui program alimentar este o modalitate eficientă de refacere a ritmului organismului, formarea unui ritm alimentar nu este legată doar de ce și când mâncăm, ci și *de cum* mâncăm. Produsele care se prepară rapid ne fac pe majoritatea dintre noi să devenim extenuați și dependenți de produse nesănătoase semipreparate, de zahăr și grăsimi trans nesaturate. Au dat naștere unui precedent și ne fac să avem obiceiuri de alimentație nesănătoase. Bem și mâncăm în timp ce conducem mașina, când așteptăm la cozi și chiar și în timp ce mergem pe stradă. Se pare că am uitat de obiceiul și de ritualul de a sta la masă, de a mesteca mâncarea și de a o savura cu adevărat. Din punct de vedere culinar și social, aceasta este o mare pierdere, pentru care plătim și fizic.

Majoritatea dintre noi nu realizează ca digestia începe cu cavitatea bucală. Mestecarea alimentelor este esențială pentru a avea o digestie corectă. Prin mestecare, bucățile mari de alimente se sparg în particule mai mici, iar saliva, prin enzimele pe care le conține, contribuie la procesul chimic al digestiei. Când alimentele nu sunt mestecate corect, în intestine ajung bucăți mai mari de alimente, devenind hrana trilioanelor de bacterii care se află pe acolo. Aceste particule mai mari de mâncare conduc la anumite simptome digestive sau chiar la suprad dezvoltarea unei bacterii dăunătoare. Cu cât sunt mai mari bucățile de alimente care ajung în stomac și intestine, cu atât mai mult și mai greu sunt digerate.

Cu timpul, sistemul digestiv obosește de atâta efort, iar particulele mari de hrană ajung în sânge, unde sistemul imunitar va trebui să se ocupe de ele. Acest sistem tratează alimentul respectiv ca pe o potențială toxină, îl atacă, iar organismul tău poate dezvolta un anumit tip de reacție la alimentul respectiv. Uneori, bucățile de hrană care nu sunt digerate corect pot provoca o reacție asemănătoare unei alergii la alimentul respectiv, la care tu nu ești neapărat alergic.

Beneficiile mestecării corecte a alimentelor nu se rezumă numai la o digestie îmbunătățită. Mestecând bine alimentele, încetinești activitatea corpului în timpul mesei. Mâncarea va avea un gust mai bun, tu o vei savura cu adevărat, iar masa poate deveni un moment de meditație.

Dacă mănânci încet, se reduce riscul de a lua în greutate. Când mănânci prea repede, creierul nu are timp suficient să înregistreze care este cantitatea de mâncare pe care ai asimilat-o și să hotărască dacă este suficientă. Prin urmare, continuă să ceară de mâncare. Rezultatul nu este deloc o surpriză: tu te îngrași.

În această a 6-a zi, vreau să faci un efort și să te așezi la masă. Să transformi mesele în ceva mai mult decât un proces de alimentare a corpului. Avem la dispoziție

nenumărate alimente și este păcat să nu ne bucurăm de ele. Cinstește-ți corpul, așază-te la masă și savurează acest moment.

Sunt sigur că vei descoperi că este foarte ușor să mănânci respectând ritmul circadian al corpului – pentru că îți hrănești organismul în funcție de nevoile sale biologice! Și, așa cum sper că ai constatat, când revii la ritmul natural, revii la esența ființei tale, iar extenuarea dispare. Așa cum ți-am mai spus, la sfârșitul cărții găsești o mulțime de rețete pentru salate și meniuri specifice pentru acest fel de alimentație, inclusiv rețetele mele preferate pentru gustări.

SFATURI

- ➡ În această a 6-a zi, încearcă să mănânci altfel:
 - *Bea la micul dejun un smoothie cu grăsimi sănătoase și bogat în proteine. Oricare dintre rețete este bună.*
 - *la o gustare la amiază, dacă simți nevoia. Dacă vrei, încearcă variantele propuse de Janice, la pag. 232.*
 - *Mănâncă bine la prânz, când sistemul digestiv este foarte activ. Mănâncă o salată cu câteva proteine. Așază-te la masă.*
 - *Mănâncă un fruct după-amiază.*
 - *Pentru cină, pregătește-ți o salată ca fel principal și pregătește acest fel principal ca și cum ar fi un desert. Adaugă cereale sănătoase: quinoa, orez brun sau paste din orez brun. Mănâncă încet și savurează mâncarea.*
 - *Pe parcursul zilei, fii atent dacă acest mod de alimentare te face mai energic.*
- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali și alimentele semipreparate.
- ⇒ Ia în continuare câte 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie.
- ⇒ Ia-ți pauze și fă exerciții de respirație pe parcursul zilei. De exemplu, la serviciu, acordă-ți trei minute pentru a te relaxa cu ajutorul exercițiilor.

DESPRE SOMN

- ⇒ Nu uita să nu te expui foarte mult la frecvențe electromagnetice. Stinge calculatorul și telefonul mobil. Și nu-ți deregla ritmul circadian uitându-te la televizor până târziu în noapte.
- ➡ Fă o baie lungă pentru a te relaxa. Este o modalitate foarte bună și simplă de a te detensiona și a-ți relaxa mușchii. Folosește sare de baie cu sulfat de magneziu, care este absorbit de piele, reduce inflamațiile și reface echilibrul.
- ⇒ Și dacă exercițiile de respirație te-au ajutat aseară să te pregătești pentru somn, încearcă-le din nou!

ZIUA A 7-A

REDRESEAZĂ-ȚI ORGANISMUL

Sunt un fan înfocat al exercițiilor yoga și al efectelor pe care le au acestea asupra corpului. Practic yoga de aproape douăzeci de ani. Corpul meu s-a schimbat fundamental, iar schimbările nu se văd doar în plan fizic, ci și în plan emoțional și psihic. Am avut sute de pacienți care au folosit yoga pe parcursul anilor pentru a se revitaliza și a-și menține echilibrul, în ciuda activităților complexe și a stresului cu care se confruntă.

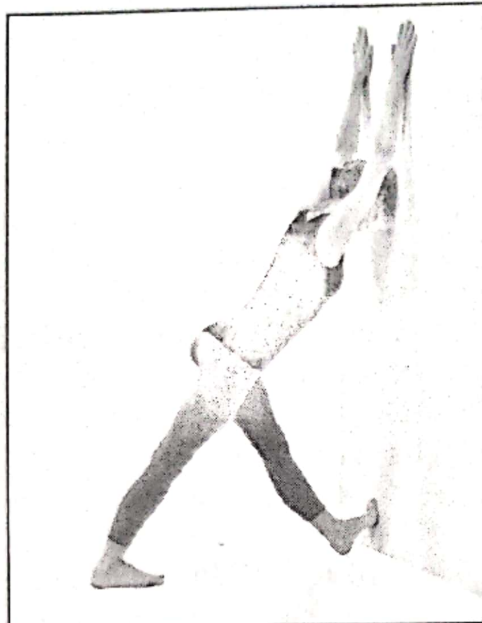
Te sfătuiesc să te înscrii la un curs de yoga și să-ți stabilești o rutină de exerciții. În acest scop, îți voi arăta, pe parcursul cărții, câteva poziții relaxante de yoga, care au fost gândite special pentru a te ajuta să te revitalizezi. Aceste exerciții specifice au efecte benefice asupra corpului și asupra minții.

Tehnicile yoga pentru fortificare au fost dezvoltate de către B.K.S. Iyengar, profesor de yoga de mai bine de șaiszeci de ani și o autoritate recunoscută în domeniu. Aceste tehnici au luat naștere în momentul în care Iyengar a adaptat pozițiile de yoga pentru persoanele cu dizabilități, astfel încât să se poată bucura și aceștia de beneficiile lor, fără a deveni epuizați. Yoga pentru fortificare are efecte în special în cazul persoanelor dărmate, epuizate, stresate și extenuate. Este, de asemenea, o metodă bună pentru revigorarea pacienților răniți sau bolnavi. În cazul acestora, somnul, odihna și aceste poziții relaxante sunt cu atât mai importante, cu cât pacienții trebuie să-și conserve energia pentru procesul de vindecare a organismului. Am descoperit că yoga pentru fortificare are proprietăți curative, cât și revitalizante, pentru că poți să profiți de beneficiile exercițiilor fără a-ți consuma energia. Poți să-ți dai seama de ce un exercițiu fizic menit să te ajute să te refaci corporal este esențial pentru o persoană extenuată.

Pentru a efectua aceste exerciții, ai nevoie de elemente ajutătoare. Acestea te vor ajuta să-ți susții corpul și să nu depui efort ca să te menții în poziția corectă. În dimineața celei de-a 7-a zi, va trebui să-ți relaxezi umerii, tendoanele genunchilor și spatele, ajutându-te de un perete din casă. O să te învăț o poziție pentru care vei avea nevoie doar de o pătură pe care o ai la îndemână. Dar, pentru a profita cu adevărat de beneficiile acestor tehnici, este mai bine să investești în niște elemente ajutătoare speciale pentru yoga pentru a-ți susține adecvat corpul în cadrul exercițiilor pe care le vei învăța în această carte.

Înainte de a merge la serviciu, încearcă următoarea poziție relaxantă:

STRETCHING LA PERETE



Prin acest exercițiu, se întind partea din spate a piciorului și umerii, iar corpul se sincronizează cu respirația.

Am ales această tehnică pentru că este ușoară. Deși pare foarte simplă, când o execuți, îți dai seama că se petrec multe lucruri în corpul tău. Este un mod excelent de a-ți începe ziua. Are un efect pozitiv asupra întregului trup. Te detensionează în special la nivelul umerilor. Execută treptat exercițiul, dacă ai vreo problemă la umeri sau centura scapulară comprimată. De asemenea, cu ajutorul acestei tehnici, îți relaxezi mâinile, pe care le soliciți, în general, atât de mult, utilizând mereu tastatura sau telefonul.

La început, stai la o distanță de 90-120 centimetri față de perete. Față în față cu acesta, sprijină vârful labei stângi de perete, cu piciorul întins la 45 de grade, așa cum este ilustrat în imagine. Menține greutatea corpului pe călcâiul stâng și scoate laba piciorului drept puțin în afară, la fel ca în imagine. Ține bazinul paralel cu peretele și întinde-ți mâinile pe perete în sus, cât de mult poți. Deschide palmele, îndepărtează degetele și îndreaptă coatele. Menține picioarele drepte blocând genunchii și încordează mușchii coapselor. Întinde călcâiul din spate. Îndepărtează șoldurile de perete, apăsându-ți palmele și degetele de acesta. Cu gâtul relaxat, întinde capul spre perete. Poți chiar să-l sprijini de acesta.

Rămâi în această poziție aproximativ 30 de secunde, respirând normal. Apoi, cu mâinile pe perete, schimbă pozițiile picioarelor astfel încât să ai piciorul drept sprijinit de perete și cel stâng întins în spate. Piciorul din spate trebuie să fie îndepărtat la 45 de grade și călcâiul sprijinit ferm în podea.

Instrucțiuni speciale:

- 1. Îndepărtează degetele cât poți și apasă articulațiile arătătorului de perete. Menține coatele drepte și umerii flexibili pe măsură ce îndepărtezi bazinul de perete.*
- 2. Trebuie să stai față în față cu peretele în timp ce execuți mișcările.*
- 3. Nu uita că respirația este cel mai important lucru!*

SFATURI

- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali și alimente semipreparate.
- ⇒ Dacă încă mai ai poftă de zahăr, dar glutamina te ajută s-o învingi, atunci ia în continuare 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore, după cum simți că ai nevoie. Dacă poți să-ți stăpânești ușor pofta de zahăr, nu mai lua glutamină.
- ⇒ Ia încă un mic dejun bogat în proteine și nutrimente și nu uita să mănânci bine la prânz.
- ⇒ Fă pauze și exerciții de respirație pe parcursul zilei.
- ⇒ Cumpără-ți câteva accesorii pentru yoga:
 - *O curea sau o bandă de 3 metri. Eu prefer corzile cinch cu inel.*
 - *Trei covorașe pentru yoga. Cele din bumbac sau acrilic sunt cele mai ieftine.*
 - *O pernă ortopedică cilindrică.*
 - *O mască pentru ochi.*

Notă: am observat că o parte dintre pacienții mei sunt foarte reticenți să dea bani pe materiale pentru yoga. Li se pare că sunt prea scumpe pentru niște produse de care nu au cu adevărat nevoie sau pe care nu le vor folosi niciodată. Te înțeleg, dacă gândești la fel. Motivul pentru care te sfătuiesc să-ți cumperi aceste produse este că, spre deosebire de o pernă obișnuită, una ortopedică cilindrică te ajută să ai o postură mai corectă și să te relaxezi mai bine. Nu este nicio problemă, dacă nu ești pregătit să cheltuiești acești bani acum. Încearcă să faci câteva exerciții yoga folosind pernele și păturile pe care le ai la îndemână prin casă, vezi dacă îți plac aceste tehnici și dacă investești sau nu în accesorii.

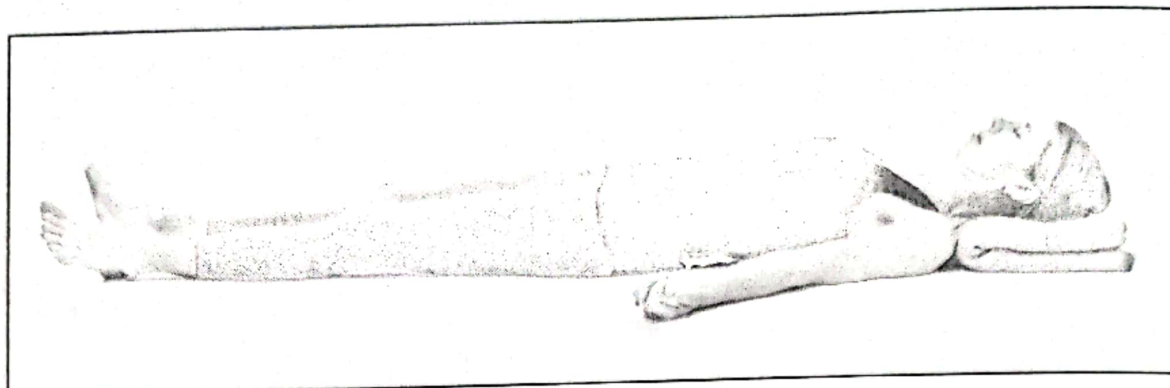
DESPRE SOMN

Pentru a te pregăti pentru somn în cea de-a 7-a seară, încearcă poziția de bază Savasana sau „poziția cadavrului”. Aceasta pare banală. Dacă stai cinci minute în această poziție, te relaxezi mental și fizic și sistemul nervos simpatic se liniștește.

Chiar dacă sfatul meu este să faci exercițiul înainte de culcare, acesta poate fi făcut oricând. Nu necesită pregătire; îți trebuie doar o pătură împachetată sau o pernă. Și poți să faci exercițiul în orice loc.

Poți învăța cum să te relaxezi. Pozițiile de sprijin și toate celelalte poziții de relaxare pe care le vei învăța sunt cele de bază, perfecționate pentru a te ajuta să te relaxezi pe deplin. Poziția Savasana este cea de la care pornesc și la care revin din când în când toți practicanții de yoga – chiar și cei experimentați.

SAVASANA



1. Camera trebuie să fie slab luminată.
2. Întinde-te pe podea pe un covoraș special pentru yoga, dacă ai unul. Depărtează picioarele la 30 de centimetri și relaxează-le.
3. Pune capul pe o pernă sau pe o pătură. La fel ca în imagine, întinde ceafa, lasă bărbia puțin în jos și relaxează-ți gâtul. Suportul pentru cap trebuie să fie comod ca să nu stai cu gâtul încordat și să te ajute să ai o poziție conformă cu forma și curba naturală a coloanei cervicale. Lasă-ți picioarele și tălpile să cadă în lateral, într-o poziție comodă și relaxantă. Întinde brațele în lateral și relaxează-le, ținând degetele pe podea și palmele în sus.

La fel ca în cazul celorlalte exerciții yoga, trebuie să adopți această poziție în spațiul, timpul și stilul tău. Odată ce ai reușit să stai într-o poziție corectă, odihnește-te pentru un minut sau două și apoi concentrează-te asupra senzațiilor pe care le ai. Încearcă să-ți simți picioarele – călcâiele, gambele, spatele coapselor și fesele – complet lipite de saltea. Imaginează-ți că apasă și mai tare asupra podelei. Fii atent la toate senzațiile corpului tău. Concentrează-te asupra spatelui. Sunt omoplații și celelalte părți ale spatelui în contact cu podeaua? Cum îți simți capul și gâtul? Sprijină-ți capul pe pătură cu toată greutatea lui.

Relaxează-ți mușchii feței și închide ochii. Nu ține gura încordată; ai grijă ca limba să nu-ți preseze cerul gurii sau dinții. Relaxează complet brațele, ca și cum s-ar desprinde din centrul pieptului tău. Când simți că nu te mai poți concentra asupra exercițiului, încearcă să-ți simți din nou corpul în contact cu podeaua. Din nou, gândește-te că trupul tău este bine susținut și relaxează-l. La sfârșit, întoarce-te pe partea dreaptă și odihnește-te încă un minut înainte de a te ridica. Dacă aceasta este singura poziție pe care poți s-o realizezi, atunci, pentru început, este bine. Vei obține rezultate în timp. Fă acest exercițiu cât de des poți, cel puțin zece minute.

Notă asupra pozițiilor de yoga pentru fortificare: îți voi recomanda anumite poziții de vindecare în diverse zile pe parcursul programului. Dar să știi că, dacă vreunul dintre exerciții te face să te simți bine și vrei să-l practici zilnic, poți face acest lucru fără probleme și fără să te gândești că ai putea exagera.

Săptămâna a 2-a

Fă mișcare

Viața înseamnă mișcare. Cu cât ești mai plin de viață, cu atât ești mai flexibil. Cu cât ești mai mlădios, cu atât ești mai viu.

Arnaud Desjardins

Când eliminăm zahărul și alimentele semipreparate din alimentație și începem să detensionăm sistemul muscular, parcă revenim la viață. De asemenea, ne dăm seama cu adevărat de disconfortul fizic și stresul psihic care ne apasă. După prima săptămână din acest program, cei mai mulți oameni simt că mintea și organismul lor s-au trezit dintr-un somn lung – dar multe persoane simt că dureri la nivelul corpului. Cea mai bună metodă prin care de calmare și detensionare este să faci mișcare.

În această săptămână, dincolo de faptul că nu vei consuma zahăr, îndulcitori artificiali și alimente semipreparate, te vei concentra asupra modului în care te miști – ce postură ai și ce exerciții fizice faci – și vei învăța să stai corect în picioare, pe scaun și să faci bine exercițiile fizice, astfel încât să fii mai plin de viață, iar nu din ce în ce mai obosit. De asemenea, vei renunța să consumi gluten pentru că acesta, fiind o combinație între proteinele gliadină și gluteină care se găsesc în grâu, secară și orz, dezechilibrează sistemul digestiv și te face să te simți obosit. Și vei lua suplimente nutritive pentru ca organismul tău să aibă nutrimentele necesare pentru a se adapta noului ritm.

La sfârșitul primelor două săptămâni ale programului, te vei simți mai bine în corpul tău, mai confortabil și mai energic.

ZIUA A 8-A

ADOPTĂ O POSTURĂ CORECTĂ

Mulți dintre pacienții mei sunt surprinși când le spun că adoptarea unei posturi corecte a corpului este esențială în procesul de revitalizare. Așa cum te străduiești să ai o alimentație echilibrată, trebuie să încerci să adopți și o postură corectă. Iată de ce: când adopți o poziție adecvată a corpului, acesta consumă mai puțină energie pentru a se menține în postura respectivă, și tu dispui de mai multă energie pentru activitățile zilnice.

Când postura ta este incorectă, mușchii se încordează și exercită presiune asupra organelor interne. Pentru a-ți conserva și a-ți menține nivelul de energie, trebuie să încerci să stai cât mai drept ca să previi dezechibrul ce se poate manifesta la nivel muscular.

De exemplu, dacă lucrezi la calculator, vei observa că, pe parcursul zilei, umerii tăi se apleacă în față și ai tendința să stai cu ochii tot mai aproape de monitor. În acest caz, mușchii pieptului se contractă, partea de sus a spatelui se întinde prea mult și mușchii flexori din partea frontală a gâtului se contractă pe măsură ce capul ți se apleacă în față. În timp, aceste imperfecțiuni îți vor afecta postura; organismul se adaptează cu poziția greșită adoptată.

Fascia (îți mai aduci aminte de fascie, nu?) se contractă și produce tensiune la nivelul tuturor țesuturilor moi. Mușchii și țesuturile devin suprasolicitați (cum este cazul părții superioare a spatelui) sau deloc solicitați (cum este cazul pectoralilor).

Coloana vertebrală își pierde verticalitatea și mușchii obosesc din cauza poziției incorecte a corpului. Ca rezultat, mușchii se supraextind. Circulația sângelui este îngreunată și, mai mult, este afectată și capacitatea mușchilor de a se contracta și a se relaxa corespunzător.

O mare parte a durerilor care se ivesc la nivelul sistemelor muscular și osos – răni la nivelul umerilor, migrene și dureri de gât și de spate – este provocată de postura incorectă adoptată și de fascia care se tensionează. Când ai umerii aplecați, stai cocoșat, ții pieptul încordat și capul aplecat înainte, gâtul este foarte solicitat. De asemenea, umerii nu mai sunt la fel de flexibil ca înainte. Te pot dura chiar și încheieturile mâinilor sau ale coatelor, dacă nu ai o postură corectă.

Dacă te simți obosit sau încordat ori te rănești în timp ce îndeplinești sarcini obișnuite, s-ar putea să ai o poziție corporală nepotrivită. Pe parcursul următoarelor săptămâni, te voi învăța câteva exerciții menite să te ajute să-ți corectezi postura, să-ți relaxezi mușchii (în acest sens, poți să apelezi și metoda de relaxare a gâtului și a umerilor, despre care am discutat anterior) sau să întărești musculatura zonei mediane a trunchiului. Mușchii aceștia, atunci când sunt viguroși, te ajută să faci mișcare eficient și simplu.

Dacă practici relativ regulat exercițiile menite să-ți corecteze postura și să te relaxeze, corpul tău se va îndrepta. În timp, grație acestor două tipuri de exerciții, organismul tău se va obișnui să-și coordoneze mai bine mișcările pe parcursul zilei. Articulațiile se vor destinde, vei fi capabil să respiri mai profund și vei fi mai puțin predispus la a te răni sau a întâmpina dureri. Drept urmare, tu vei fi mai energic pe măsură ce mușchii adecvați vor lucra și te vor ajuta să adopți o postură corectă; sistemul muscular este mai eficient – nu mai sunt suprasolicitate anumite grupe musculare și cele tensionate își reiau activitatea.

Pentru a identifica și a localiza mușchii care trebuie relaxați sau dezvoltati, așază-te pe podea ca să-ți verifici postura. Iată cum:

VERIFICAREA POSTURII

Întinde-te pe podea. Corpul tău trebuie să fie în poziția Savasana (pag. 62). Însă nu mai ai nimic sub cap. Depărtează picioarele astfel încât să fie paralele cu umerii. Pune mâinile sub gât, ridică încet capul de pe podea și apoi lasă-l jos la loc, alungind gâtul și aplecând bărbia ușor spre piept. Apoi, așază brațele pe podea cu coatele spre exterior și cu palmele în sus. Relaxează abdomenul. Închide ochii și respiră profund de zece ori. Inspiră, simte cum ajunge aerul până în vârful degetelor de la picioare și expiră, simțind cum se propagă aerul de la picioare până spre umeri.

Lasă-ți corpul greu pe podea.

Concentrează-te asupra senzațiilor de la nivelul corpului tău – de la picioare până la cap. Pentru început, gândește-te care părți ale corpului ating podeaua și care nu. Călcâiele, gambele, coapsele și fesele, mijlocul spatelui, umerii, partea posterioară a brațelor și a mâinilor, capul. Respiră profund încă de 10 ori, inspiră, expiră, destinde corpul și simte-l cum apasă asupra podelei. Concentrează-te asupra micilor diferențe dintre partea stângă și partea dreaptă a corpului tău. Poate că unul dintre picioare este mai înclinat spre exterior decât celălalt. Poate că un genunchi este mai încordat. Poate că un umer este mai aplecat – de obicei, asupra acestor lucruri te concentrezi pornind de la un picior în jos și ajungând la umărul opus, în sus. De ce opus? Corpul încearcă în permanență să fie în echilibru. Poate că unul dintre umeri este complet lipit de podea în timp ce celălalt cu câțiva centimetri deasupra podelei. Concentrează-te asupra întregului corp, mai ales asupra unor chestiuni de detaliu, poate ai o încheietură tensionată sau poate că bărbia tinde să se încline spre umărul drept.

Acum, conștient și cu precizie, îndoaie genunchii și pune tălpile pe podea, paralel cu umerii, astfel încât spatele să fie complet lipit de podea. Respiră profund de 10 ori, inspiră simțind cum aerul trece prin tot corpul și expiră simțind aerul mergând de la picioare până spre cap. Relaxează abdomenul, stomacul și partea lombară a spatelui. În acest punct, concentrează-te asupra poziției spatelui pentru a descoperi eventualele

imperfecțiuni. Poate că partea dreaptă pare mai scurtă decât partea stângă. Poate că un șold sau un genunchi este mai relaxat când ai piciorul îndoit. După ce ai terminat, pune brațul drept sub ureche, întoarce-te pe partea dreaptă și odihnește-te în această poziție, cu capul sprijinit pe braț. Respiră profund de câteva ori și apoi ridică-te în șezut. Înainte de a-ți începe ziua, notează tot ce ai descoperit. Pe parcursul celei de-a 8-a zile, fii atent cum stai pe scaun, ce postură ai când ești în picioare și cum mergi. Te înclini într-o parte? Te lași mai mult pe un picior? Îți balansezi un braț mai mult? Aceste observații sunt utile pentru exercițiile pe care le vei învăța în cadrul acestui program.

SFATURI

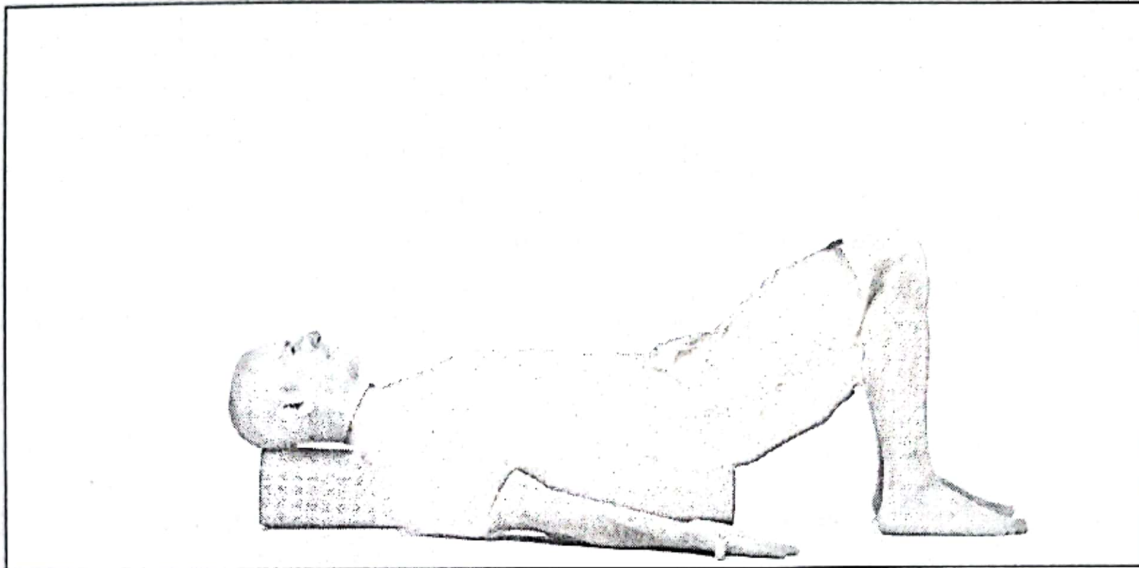
- ⇒ Ia un mic dejun bogat în proteine și nutrimente. Încearcă smoothie-ul săptămânii, Greena-Colada cu avocado, a cărui rețetă se află la pag. 208.
- ⇒ Nu uita ca, la prânz, să iei cea mai consistentă masă din zi.
- ⇒ Continuă să faci trei-patru pauze și reprize de exerciții de respirație pe zi.

DESPRE SOMN

- ⇒ Nu uita să pui în practică metoda de relaxare a gâtului și a umerilor, de la pag. 49.
- ⇒ Încearcă exercițiul pentru îndreptarea coloanei. Ai învățat deja câteva lucruri despre postura ta. În seara celei de-a 8-a zi, vei pune în practică exercițiul de îndreptare a coloanei vertebrale, una dintre cele mai bune metode de a adopta o postură corectă. Dacă aplici această tehnică înainte de culcare, trupul devine vertical mai ușor.

ÎNDREPTAREA COLOANEI

Găsește un loc în casă unde te poți întinde pe podea și poți deschide brațele în poziția T. Ia cilindrul din spumă expandată (pe care sper că ți l-ai cumpărat săptămâna trecută) și așază-te pe el pe lungime, astfel încât capul și șoldurile să fie sprijinite de acesta. Pentru a-ți păstra echilibrul, așază tălpile pe podea – paralel cu șoldurile – cu degetele îndreptate înainte. Lasă mâinile moi,



atârând cu dosul palmelor pe podea, pentru a te echilibra și mai bine. Dacă simți că ai gâtul încordat, pune un prosop rulat la baza capului.

După ce te-ai obișnuit cu această poziție și simți că picioarele sunt stabile, brațele relaxate și coloana sprijinită pe toată lungimea ei pe cilindru – de la baza capului până la coccis – imaginează-ți că centrul corpului (coloana) se aliniază cu axul cilindrului. Acum, lasă-te cu toată greutatea pe cilindru și respiră simțind aerul în partea dorsală a corpului și spatele cavității toracice contopindu-se cu cilindrul.

Respiră cu atenție în timp ce te relaxezi în această poziție preț de trei-cinci minute.

Apoi, rotește-te încet spre partea dreaptă, îndepărtează cilindrul și relaxează-te stând pe spate, în poziția Savasana. După care, verifică-ți postura așezat pe podea, concentrându-te asupra diferenței resimțite la nivelul coloanei vertebrale.

Beneficii: acest exercițiu relaxează și întărește mușchii feselor și paravertebrali, de pe ambele părți ale coloanei. Totodată, alină durerile de la baza spatelui, detensionează pectoralii și musculatura de la nivelul umerilor și stimulează mușchii din zona mediană a trunchiului (despre care vom vorbi mai târziu).

Precauții: dacă ai o senzație de amețală – dacă ai impresia că o să cazi pe spate sau simți că te cuprinde un val de căldură – abandonează treptat această poziție și odihnește-te pe partea dreaptă până îți recapeți echilibrul.

ZIUA A 9-A

RENUNȚĂ LA GLUTEN

Așa cum ți-am spus la început, fortificarea prin alimentație presupune renunțarea la alimentele care irită și oboresc organismul pentru a-i permite să se odihnească. Alături de zahăr și de semipreparate, cred că glutenul este ingredientul care-i duce la epuizare pe cei mai mulți dintre oameni.

Glutenul este o combinație între gliadină și gluteină, proteine care se găsesc în grâu, secară și orz. Majoritatea oamenilor are reacții diferite la cerealele care conțin gluten. Acesta poate duce la celiachie, o boală ce reprezintă, probabil, cea mai gravă reacție a organismului. Dar glutenul poate să afecteze și eficiența sistemului imunitar, determinând, astfel, uzura lentă a organismului și instaurarea stării de extenuare. Persoanele care manifestă sensibilitate față de gluten au în permanență o stare de rău pe care medicii nu o pot diagnostica și/sau nu știu cum s-o trateze.

Cum se afirmă în cartea *Dangerous Grains* a doctorilor James Braly și Ron Hoggan, s-a dovedit că gliadina, o proteină din cerealele care conțin gluten, determină sistemul imunitar să aibă o reacție asemănătoare cu cea manifestată împotriva unui corp străin și nu cu cea provocată de un aliment hrănitor.¹ Este posibil ca organismul unor persoane să producă o enzimă a ficatului care să contribuie la descompunerea și la metabolizarea acestei proteine.

Dar organismul majorității oamenilor nu produce această enzimă și, astfel, proteina respectivă nu poate fi digerată.² În schimb, glutenul (din pâine, paste etc.) nu este transformat în particule mai mici, iar această proteină nedigerată sau moleculă de dimensiuni mari trece prin peretele intestinal în sânge, unde este atacată de sistemul imunitar care o consideră o substanță străină. În timp, această luptă dusă împotriva glutenului ne obosește și ne solicită sistemul imunitar, chiar epuizându-l. Din păcate, aceste cereale nesănătoase sunt atât de ieftine – iar pâinea și pastele au, și ele, un preț avantajos – încât majoritatea oamenilor le consumă.

Din experiența mea bogată, am descoperit că renunțarea la cerealele care conțin gluten, preț de câteva săptămâni, are efecte benefice asupra tuturor pacienților mei. Dacă organismul risipește mai puțină energie pentru a procesa această proteină greu de digerat, are mai multă energie pentru alte procese. Mai mult, ficatul și sistemele digestive și imunitar au timp să se odihnească și să se redreseze, motiv pentru care eliminarea glutenului din alimentație este o etapă importantă a acestui program.

În următoarele cinci săptămâni, te rog să *nu mai consumi* niciunul dintre alimentele menționate mai jos, care conțin gluten.

- Cereale ca grâu, orz, secară, bulgur, cușcuș, făină, grâu dur, hrișcă, griș, secară albă, triticală, ovăz și derivatele lor, cum este malțul.



- Toate tipurile de făină care conțin grâu, ovăz, secară, malț, orz sau făină graham; făina bună la toate, făina albă, făina din grâu, tăratele, pâinea uscată, făina din grâu dur și germenii de grâu.
- Cu excepția faptului în care este specificat pe ambalaj că produsul este fără gluten, nu consuma pâine, chec, rulouri, biscuiți, briose, pișcoturi, cereale cu grâu, germeni de grâu, ovăz, orz, secară, tărate, făină graham, malț, hrișcă, bulgur, secară albă, pâine uscată, pască evreiască (matzah), alimente pregătite pane, produse de patiserie, aluat pentru pizza, paste, pesmet, găluște, covrigi, compoziții pentru vafe, clătite, torturi, prăjituri, gogoși, conuri pentru înghețată, plăcinte, torturi și prăjituri gata preparate, budincă de pâine, umplutură pentru pâine, orice este gătit cu pesmet.
- Sosuri pentru friptură și sosuri-cremă îngroșate cu făină, sos de soia, produsele care conțin proteină vegetală hidrolizată, drojdie de bere (excepție face cea făcută cu melasă), extract de drojdie (conține orz), băuturi cu malț, bere, bere blondă englezească, gin, whiskey.

În funcție de alimentația ta actuală, renunțarea la gluten poate părea simplă sau te poate face să te întrebi ce-ai să mai mănânci de-acum încolo. Din fericire, îți vei pune această întrebare numai timp de o zi sau două, timp în care vei găsi alimente cu care să înlocuiești cerealele obișnuite. De exemplu, pastele din orez brun sunt o alternativă excelentă la pastele clasice. În primele șapte zile ale programului, îți voi oferi o mulțime de alternative – alimente alternative și rețete – ca să reușești să renunți la gluten. Celor mai mulți dintre noi ne ia câteva zile să renunțăm la alimentele pe bază de grâu (cereală cu gluten pe care o consumăm cel mai mult). Alternativele pe care le ai la îndemână sunt următoarele:

Amarant
Curcumă albă
Orez basmati
Orez brun
Paste din orez brun
Hrișcă
Pâine Ezekiel
Mei

Făină din orez sălbatic
Nuci măcinate
Porumb organic în cantități mici
Cartofi în cantități mici
Quinoa
Sorg
Tapioca
Teff (Eragrostis tef)

Deși pâinea Ezekiel este făcută din cereale și nu conține făină, este bine tolerată de cele mai multe persoane. Problemele digestive legate de glutenul sunt, de fapt, cauzate de lectinele din gluten (care se găsesc mai ales în coaja semințelor), care sunt distruse în procesul de germinare.

O PRECIZARE DESPRE OVĂZ

Înainte, ovăzul nu era acceptat într-o dietă fără gluten pentru că este o cereală care conține această substanță.³ Ultimele cercetări arată că ovăzul pur, necontaminat nu

crează probleme.⁴ Din păcate, cele mai multe produse din ovăz, care sunt în comerț, au fost contaminate cu grâu, orz și/sau secară, în timpul recoltării, al transportului, al depozitării, al măcinării, al procesării și al ambalării. Vestea bună este că, acum, există companii specializate care produc alimente pe bază de ovăz pur, necontaminat.

SFATURI

- ➡ Încearcă să reduci la jumătate consumul de gluten în cursul celei de-a 9-a zi. Ceea ce înseamnă că, dacă obișnuiai să mănânci pâine toast la micul dejun, un sandviș la prânz și să iei o cină bogată în gluten și carbohidrați (de exemplu, paste), acum ai putea să încerci, la micul dejun, pâinea Ezekiel sau, de preferat, doar un smoothie, la prânz, o salată bogată în proteine, fără pâine, și la cină să consumi un alt tip de cereale – de exemplu, seara poți mânca pește la grătar, orez brun și legume înăbușite.
- ➡ Fă pauze și exerciții de respirație în timpul zilei. Te ajută să învingi pofta de pâine și de paste.
- ➡ Dacă ai glicemia scăzută sau îți este somn după-amiază, ia o gustare. Consultă secțiunea „Gustări” de la pag. 232.
- ➡ Continuă să mănânci sănătos și pregătește-ți o cină fără gluten în cea de-a 9-a seară. La sfârșitul cărții, găsești o mulțime de rețete de mâncăruri fără gluten. Încearcă quinoa sau alte cereale pe care nu le-ai mai consumat.

DESPRE SOMN

- ➡ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul cel târziu la ora 22:00.
- ➡ Stinge lumina în dormitor.

După cum am mai spus, strămoșii noștri se trezeau în zorii zilei și adormeau la lăsatul serii, iar acest ciclu s-a imprimat în genele noastre. Dar, astăzi, nu ne bucurăm de suficientă lumină naturală, sănătoasă – și nici de alimente prea bune. Cei mai mulți dintre noi își petrec ziua la lumină artificială în loc de lumină naturală. Astfel, nu beneficiem de vitamina D, a cărei producere este stimulată de lumina soarelui. Iar noaptea, când avem nevoie de întineric pentru a se stimula producerea melatoninei, stăm până târziu și lumina artificială excesivă ne dereglează ritmul natural și mai mult. Astfel, avem prea multă lumină când nu avem nevoie de ea (seara) și prea puțină lumină naturală când avem nevoie (adică ziua).

Seara, dacă există în cameră chiar și cea mai mică urmă de lumină, aceasta poate întrerupe ritmul circadian al organismului și producerea melatoninei și a serotoninei de către glanda pineală. Trebuie să acoperi sau să muți ceasul, să pui jaluzele sau draperii

la ferestre, dacă sunt expuse la surse de lumină, sau să porți o mască pentru ochi. De asemenea, și în baie ar trebui să fie cât mai puțină lumină, în cazul în care te trezești la miezul nopții. Încearcă să nu aprinzi lumina când mergi la baie noaptea. Folosește o lanternă. Chiar dacă ți se pare incredibil, imediat ce ai aprins lumina (ce provine de la o sursă puternică), producerea melatoninei este sistată în noaptea respectivă.

ZIUA A 10-A

REVITALIZARE PRIN ALIMENTAȚIE

Părinții noștri ne spuneau să mâncăm fructe și legume. Dacă îi întrebam de ce, ne răspundeau: „Pentru că sunt bune pentru sănătatea ta.” Acum, poate că și tu îi spui copilului tău să facă la fel. Dar majoritatea dintre noi nu știe de ce sunt atât de importante fructele și legumele – într-o gamă cât mai variată de culori – pentru sănătatea și starea noastră de bine, în general. În afară de faptul că acestea conțin fibre, unul dintre motivele pentru care organismul nostru are nevoie de legume și fructe este că acestea conțin fitonutrimente, despre care am vorbit pe scurt când ți-am sugerat să pui legume în smoothie-ul de dimineață. Acum, este momentul să vorbim pe larg despre acestea.

Fitonutrimentele sunt substanțe biologice active, responsabile pentru mirosul, aroma și culoarea plantelor. Cum spunea doctorul David Heber, directorul Centrului Universității U.C.L.A. pentru Nutriție Umană, în cartea sa *What Color Is Your Diet?*, fitonutrimentele le asigură plantelor și un fel de sistem imunitar care le protejează de viruși, bacterii, agenți dăunători și de lumină solară în exces. Oamenii de știință asemenea doctorului Heber au ajuns la concluzia că aceste fitonutrimente protejează și organismul uman de boală, funcționând ca agenți antiinflamatori, de detoxificare și de refacere a echilibrului hormonal al corpului.⁵ Culoarea fructelor și a legumelor conține mai mult de douăzeci de mii de substanțe chimice benefice.

Aceste fitonutrimente nu doar că sunt bogate în antioxidanți și în alte nutrimente esențiale pentru sănătatea ta, dar sunt foarte importante pentru refacerea ritmului, deoarece oferă o serie de informații constante asupra mediului înconjurător. Când animalele mănâncă plante în sălbăticie, primesc informații cu privire la schimbarea anotimpurilor. Aceste informații sunt comunicate sistemului reproducător și, astfel, organismul știe când să se reproducă pentru ca puiul să aibă șanse maxime de supraviețuire. Și noi facem parte din natură și primim, în același mod, informații de la alimentele pe care le consumăm despre lumea din jurul nostru. Cu cât produsele sunt mai nenaturale, cu atât primim mai puține informații (sau chiar deloc).

Deci, în afară de ce, când și cât mănânci, pentru a avea o alimentație echilibrată, trebuie să mănânci fructe și legume proaspete și de sezon – de la producători locali, dacă este posibil – care sunt bogate în fitonutrimente. Persoanele extenuate trebuie să se

bucure cât de mult de proprietățile curative pe care le au „culorile” legumelor și ale fructelor. Este recomandabil ca, în cazul în care ești epuizat, să consumi la fiecare masă alimente cât mai divers colorate, începând cu pudra vegetală din smoothie-ul de dimineață. Alimentele colorate variat ne hrănesc și ne fac sănătoși de la nivelul celulei până la cel al întregului organism.

Acestea fiind spuse, indiferent de cât de multe legume și fructe mănânci, atunci când ești extenuat, s-ar putea să ai nevoie de suplimente pentru a te întări.

La fel ca doctorii, mulți oameni cred că o alimentație bogată le va asigura toate substanțele nutritive de care au nevoie. Dar nu este deloc ușor să asimilezi suficiente nutrienți din alimentație pentru a te revitaliza. În ciuda convingerii că americanii au cele mai bune provizii de alimente din lume, majoritatea dintre ei nu se bucură de suficiente substanțe nutritive, pentru că produsele sunt crescute în soluri cu deficit de minerale. Ulterior, calitățile nutritive ale alimentelor se denaturează în timpul transportului, al depozitării și al procesării. Cu câțiva ani în urmă, câțiva cercetători din cadrul Departamentului pentru Agricultură din SUA au descoperit că fertilizatorii cu azot uzuali diminuează cu până la o treime cantitatea de vitamina C din anumite culturi. În ciuda intențiilor tale de a te hrăni sănătos, este dificil să cumperi din supermarket fructe și legume cu adevărat hrănitoare. Dacă alimentele pe care le consumi sunt în cea mai mare parte organice, atunci ești în avantaj, pentru că o serie de cercetări au arătat că produsele organice conțin o cantitate mai mare de vitamine și minerale decât alimentele obișnuite din supermarket.

Suplimentele nutritive de tipul alimentelor concentrate – asemenea pudrei vegetale pe care o folosești – reprezintă cea mai bună metodă de a te asigura că primești suficiente fitonutrienți. Dar, atunci când ești extenuat și trăiești într-o lume mare și copleșită de stres, ai nevoie și de alte substanțe nutritive. După pudra de legume, îți recomand să iei multivitamine. Da, fiecare dintre noi ar trebui să ia multivitamine, pentru că, așa cum tocmai ai aflat, nu poți obține toate nutrienții de care are nevoie corpul tău doar din alimentație. Și simplul gest de a lua multivitamine în fiecare zi te ajută să fii mai plin de viață. Sunt convins că suplimentele pot compensa o parte din răul pe care ni-l facem singuri, precum și lipsa de substanțe nutritive vitale din alimentele pe care le consumăm în aceste vremuri. Îți recomand să iei suplimente nutritive doar dacă acestea nu te vor motiva să te alimentezi slab.

Dacă ești sceptic în privința beneficiilor suplimentelor nutritive, dar crezi în DZR – doza zilnică recomandată – trebuie să știi că majoritatea medicilor (nutriționiști) și a cercetătorilor consideră că DZR este un standard nutrițional moderat și depășit. Studiile individuale referitoare la zinc și la vitaminele E, C și D au confirmat această idee.^{6,7,8,9} DZR a fost creată de Guvern ca un fel de noțiune-ghid pentru „toate persoanele sănătoase”¹⁰, dar este discutabil în ce măsură americanii pot fi considerați sănătoși – dacă ești extenuat, cu siguranță nu ești „sănătos”.

De fapt, în opinia mea, întreg conceptul de DZR este eronat. Cu patruzeci de ani în urmă, Roger Williams, doctor în cercetare, a descoperit acidul pantotenic al vitaminei B și a dezvoltat conceptul de „individualitate biochimică”. Williams a ajuns la concluzia că toți avem nevoie de aceleași substanțe nutritive, însă cantitățile de care avem nevoie sunt foarte diferite pentru fiecare în parte. Unei persoane îi pot ajunge zilnic 100 mg

de vitamina C pentru a fi sănătoasă; alta are nevoie de 3000 mg. Cu alte cuvinte, suntem unici din punct de vedere biochimic, iar nevoile noastre nutriționale diferă. Aceste variații pot fi și de ordinul zecilor. Sunt de acord cu Williams și cu doctorul Linus Pauling, laureat al premiului Nobel, care au pus accent pe ideea de nutriție optimă – organismul fiecărui om trebuie să primească cantitatea necesară de vitamine și minerale pentru a funcționa foarte bine. Nu poate fi impusă o cantitate pentru toată lumea.

Determinarea cantităților de vitamine și minerale de care ai tu nevoie trebuie făcută de cineva specializat, dar am descoperit că anumite suplimente-cheie îi ajută pe pacienții mei să se revitalizeze destul de repede. Ține minte că suplimentele nu înlocuiesc o alimentație săracă în nutrimente. Conform denumirii lor, suplimentele sunt suplimente ale – nu substituenți ai – alimentelor. Consumă întotdeauna o gamă variată de fructe și legume cât mai divers colorate și bogate în fitonutrimente, grăsimi sănătoase și proteine de calitate superioară. Și ia suplimente pentru a te asigura că primești și nutrimentele pe care nu reușești să le obții din alimentație.

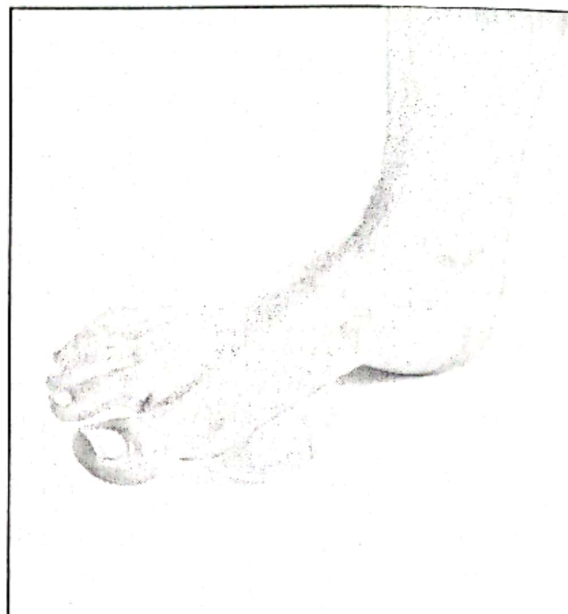
SFATURI

- ➡ Pentru a te detensiona, fă-i exercițiul de stretching la perete (pag. 64) înainte de a merge la serviciu și, eventual, după-amiază, la birou.
- ➡ Ia multivitamine. Notă: Suplimentele nu sunt reglementate prin lege, astfel că fiecare producător individual este responsabil de respectarea standardelor de siguranță și de etichetarea corectă a produselor. Eu folosesc doar suplimente făcute de companii de încredere și cunoscute. Produsele acestora au la bază ingrediente de cea mai bună calitate, iar eficiența și siguranța lor au fost dovedite.
- ➡ La prânz, consumă alimente cât mai colorate – mănâncă o salată consistentă sau un preparat călit, cu proteine slabe.
- ➡ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate și gluten.
- ➡ Nu uita să pui în practică metoda de relaxare a gâtului și a umerilor (pag. 49).

DESPRE SOMN

- ➡ Stinge lumina sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ➡ Înainte de a te băga în pat, încearcă masajul pentru tălpi, pentru că ne supra-solicităm picioarele. În afară de mersul pe jos și de cât de mult alergăm în timpul zilei, mulți dintre noi purtăm pantofi care nu sunt deloc confortabili. Astfel, picioarele noastre suferă. Și nu este bine. Pentru calmarea și relaxarea rapidă a picioarelor, încearcă acest masaj cu mingi de tenis.

MASAJ PENTRU TĂLPI



1. Așază-te pe o saltea sau pe o carpetă și, cu un picior, calcă pe o minge de tenis cu baza degetelor.
2. Lasă-te ușor pe mingea de tenis. Cuprinde și eliberează încet mingea cu talpa; întinde degetele când cuprinzi mingea și strânge-le ca un pumn când o eliberezi.
3. Repetă mișcarea de 5 ori, ținând mingea într-o zonă a tălpii, apoi mut-o în altă parte. Insistă asupra zonelor din talpă, în care ai dureri, apasă piciorul pe minge cât poți suporta, apoi rămâi în acea poziție pentru câteva secunde.
4. Mută mingea într-o altă zonă încordată și insistă asupra acesteia. Continuă astfel până când ai terminat de masat toată talpa.
5. După ce ai terminat cu un picior, așază ambele picioare pe podea și concentrează-te asupra felului diferit în care îți simți tălpile; masajul este extraordinar. Apoi, treci la cealaltă talpă. Vei vedea că, după ce îți vei destinde tălpile, întreg corpul se va simți mai relaxat.

Beneficii: acest masaj ajută la destinderea mușchilor și a fascii încordate de la nivelul labei piciorului și reduce tensiunea provocată de pantofi, de la nivelul degetelor și al încheieturilor acestora.

Precauții: masajul va fi dureros în anumite puncte. Este normal, dar, dacă simți o durere pătrunzătoare, oprește-te.

ZIUA A 11-A

PRINDE ARIPI

Acest program pe care ți-l prezint pas cu pas, bazat pe adăugare și eliminare și pe eliminare și adăugare poate fi o provocare, poate deveni incomod și chiar înfricoșător, mai ales dacă gustările, zahărul și pâinea erau alimentele în care dădeai iama când te simțeai stresat. Dar este important să-ți amintești – ori de câte ori este nevoie – că stresul provocat de faptul că nu mai poți consuma aceste alimente nu este nici pe departe la fel de dăunător ca a te hrăni cu respectivele produse pe care corpul tău nu este programat să le metabolizeze. Renunțând la zahăr, la alimentele semipreparate, la grăsimile hidrogenate și la gluten, vei fi mult mai puțin irascibil. Adoptând un regim alimentar echilibrat – consumând în special proteine și grăsimi sănătoase la micul dejun, mâncând consistent la prânz, alimente cât mai divers colorate, făcând exerciții de respirație și de yoga pentru fortificare și aplicând celelalte tehnici de relaxare – corpul tău va începe să se vindece. Vei vedea că vei deveni expansiv, că vei prinde aripi și că vei putea să te bucuri de viață.

SFATURI

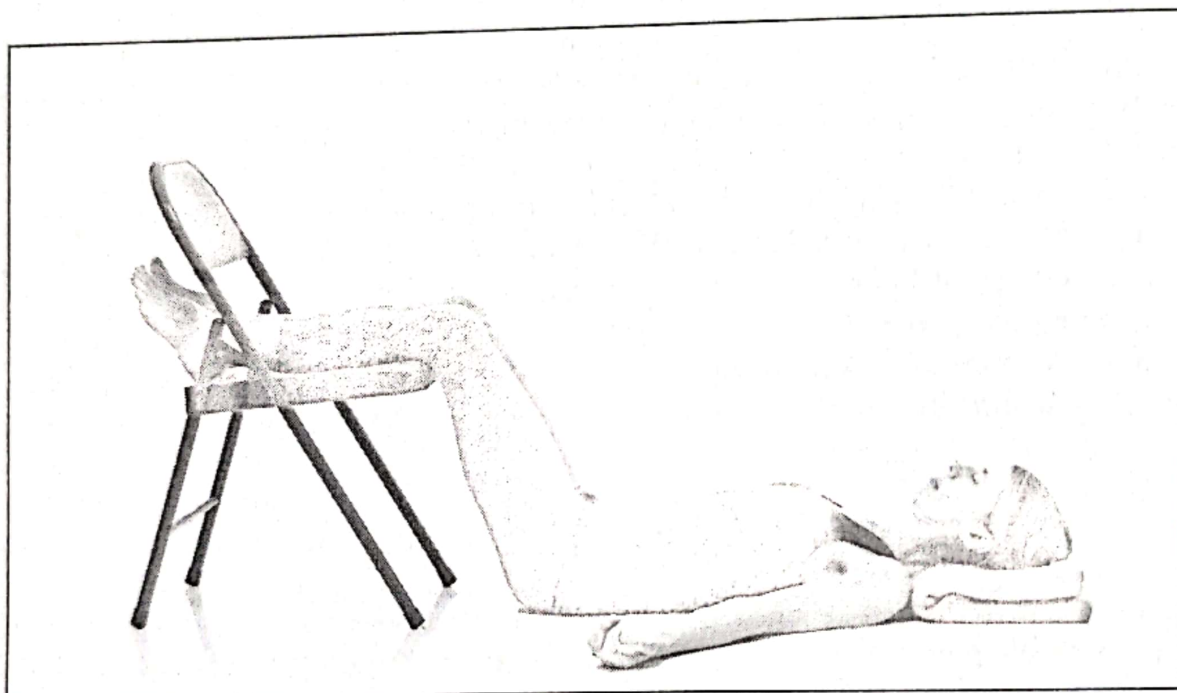
- ➡ Mănâncă echilibrat. Gândește-te: mănânci suficiente proteine și grăsimi sănătoase dimineața? Iei, la prânz, cea mai consistentă masă de peste zi? Dacă, de obicei, iei prânzul și cina în oraș sau comanzi mâncare acasă, asigură-te că aceasta conține tot ceea ce este necesar – proteine și legume (în special legume de culoare verde închis cum sunt rucola, varza creată, spanacul și broccoli) – ca să te hrănești bine. Când simți că ești vlăguit dimineața târziu sau după-amiază, iei o gustare sănătoasă?
- ⇒ Ia multivitamine când bei smoothie-ul de dimineață.
- ⇒ Nu uita să faci exercițiul de îndreptare a coloanei (pag. 66) înainte de a pleca la serviciu.

DESPRE SOMN

- ➡ Încearcă să faci exercițiul următor preț de zece minute.

SAVASANA PE SCAUN

Din nu știu ce motiv, doar uitându-mă la această poză, respir profund și mă relaxez. Cred că, inconștient, simt cât de benefic este acest exercițiu pentru picioare și baza spatelui – se calmează și se destind aproape instantaneu. Tehnica este ideală pentru cei care au dureri de spate. Grație faptului că exercițiul se face cu ajutorul unui scaun, vei simți că baza spatelui se relaxează foarte bine, la fel ca șoldurile și abdomenul. Ce-ar mai fi de zis? Este o metodă excelentă, simplă și ideală pentru a te pregăti pentru somn.



Privește imaginea. Trebuie să ții capul la fel ca în cazul Savasanei clasice. Este important să nu ridici bărbia ca să nu se contracte gâtul, în spate. Această zonă trebuie să fie întinsă și, ca rezultat, bărbia este puțin coborâtă și fața, puțin înclinată înainte, ca în imagine. Mușchii faciali, ochii și umerii trebuie să lăsați moi, relaxați.

Dacă nu ai un scaun cu spătar decupat, la fel ca în imagine, folosește unul normal întors cu spătarul într-o parte. Fii atent la unghiul coapselor. Fixează-ți picioarele pe scaun în așa fel încât să nu le mai simți deloc greutatea, să se relaxeze total. Astfel, vei simți că abdomenul și partea lombară sunt destinse cu adevărat. Relaxează-te și respiră cel puțin pentru zece minute. Când ai terminat, pune picioarele pe marginea scaunului, fă o pauză, apoi îndoaie genunchii la piept, întoarce-te pe partea dreaptă și rămâi acolo un minut înainte de a te ridica. O să îți simți capul greu. Acesta trebuie să fie ultima parte a corpului pe care o ridici de jos.

ZIUA A 12-A

REDU CONSUMUL DE COFEINĂ ȘI DE ALCOOL

Știu că am zis că, după cei vei face dificilul pas de a renunța la zahăr, lucrurile vor decurge mult mai ușor. Dar și a renunța la cafeină – în special la cafea – poate fi, de asemenea, o tortură. Din fericire, dacă urmezi programul meu, nu va fi așa.

În fiecare an apare câte-o cercetare care încearcă să explice de ce cafeina și alcoolul sunt bune în alimentație. Apoi, se publică un alt studiu care enumeră argumentele pentru care cafeaua și alcoolul sunt dăunătoare și incredibil de nesănătoase. Îți voi explica imediat de ce cred că ar trebui să eviți cafeaua și alcoolul, dacă ești extenuat.

Cafeina este un stimulent puternic care rezistă șapte ore în organism. Acest lucru înseamnă că, la șapte ore după ce ai băut cafea, jumătate din cantitatea de cafeină asimilată încă se regăsește în organism. Dar, în anumite situații, cafeina rezistă și mai mult, în special în cazul oamenilor care au probleme de ficat, sunt mai înaintați în vârstă sau iau contraceptive orale. Cafeina, chiar și în cantități mici, blochează neurotransmițătorii care induc somnul.

Dacă ai probleme cu somnul, îți sugerez să renunți complet la cafea și la orice altă băutură care conține cafeină (chiar și dimineța). Mai mult, cafeina este o adevărată problemă, pentru că stimulează glandele adrenale – care sunt deja suprasolicitate de stilul nostru de viață foarte activ și stresant –, glande ce au rolul de a contribui la reglarea nivelului de stres al organismului. De asemenea, cafeina dereglează ritmul circadian al organismului, ceea ce nu ține de efectul stimulat pe care îl are aceasta. Să știi că nu doar cafeaua conține cafeină. Aceasta se regăsește și în sucurile carbogazoase și în alte băuturi nealcoolice, în ceaiuri – chiar și în unele făcute din plante –, în ciocolată și în unele medicamente (ca Anacin și Excedrin). Chiar și în cafeaua decafeinizată există un dram de cafeină.

Și consumul de alcool duce la întreruperea, în mod similar, a ritmului de somn al organismului. Trebuie să știi că, deși, inițial, alcoolul provoacă somnolență, după ce este asimilat de organism îți afectează somnul și te face să te trezești devreme și în repetate rânduri.

Alcoolul interacționează cu receptorii de acid gama-aminobutiric (GABA), blocând senzorii de oxigen din creier. Acest fapt blochează procesul de oxigenare și produce probleme în timpul somnului, ducând la apnee. Alcoolul conține și o cantitate mare de zahăr, care, după cum știi, este dăunător persoanelor extenuate.

Dacă ți se pare imposibil să-ți începi ziua fără cafea și s-o închei fără un pahar de vin, am un plan care o să-i ajute atât pe cei cu adevărat dependenți de cafeină, cât și pe cei cărora le place alcoolul, să renunțe la acestea.

Iată care sunt pașii pe care trebuie să-i urmezi:

ZIUA 1: Astăzi, bea-ți cafeaua în mod normal. Sigur nu mai consumi sucuri carbogazoase, având în vedere că acestea conțin zahăr. Însă, dacă bei sucuri dietetice, renunță și la acestea, chiar acum, deoarece conțin îndulcitori artificiali dăunători și cafeină.

ZILELE 2-5: Pregătește-ți cafeaua, timp de patru zile, cu 50% cafea normală și 50% cafea decafeinizată.

ZIUA A 6-A: În această zi, pregătește-ți cafeaua cu 25% cafea normală și 75% cafea decafeinizată.

ZIUA A 7-A: De azi, vei bea numai cafea decafeinizată.

Poți proceda asemănător și ca să te dezveți de alcool:

ZIUA 1: Consumă alcool atât cât bei în mod obișnuit.

ZILELE 2-5: Timp de patru zile, bea de două ori mai puțin alcool decât obișnuiai să consumi.

ZIUA A 6-A: Renunță de tot la alcool pentru următoarele trei săptămâni.

Ambele proceduri ar trebui să te ajute să-ți învingi parțial poftele și să te dezveți de aceste produse. Bea multă apă minerală pentru a-ți purifica sistemul. De asemenea, poți să bei două sau trei cești de ceai verde sau negru în fiecare zi. Acestea conțin o cantitate foarte mică de cafeină care ar putea să te mai calmeze.

Pe parcursul acestui program, o să-ți mai amintesc din când în când ce ar trebui să bei. Momentan, bucură-te de ultima ta zi în care consumi, ca întotdeauna, cafeină și alcool.

SFATURI

- ➡ Fă un pact cu tine: de mâine o să renunți la cafea și la alcool.
- ↔ Încearcă o altă rețetă de smoothie (vezi rețetele de la pag. 230).
- ↔ Dacă încă mai ai poftă de zahăr, continuă să iei 1000 mg de glutamină la fiecare 4 sau 6 ore.
- ↔ Ia în continuare multivitamine.
- ↔ Fă-ți timp suficient pentru a te bucura de masă. Respiră și nu înfuleca mâncarea.
- ↔ Nu uita să iei pauze și să te relaxezi și continuă să faci exerciții pentru a-ți îmbunătăți postura; fă stretching la perete (pag. 64) înainte de a pleca la serviciu.

DESPRE SOMN

- ⇒ Pentru a te proteja de radiațiile electromagnetice, închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul înainte de ora 22:00.
- ⇒ Stinge lumina în dormitor.
- ⇒ După cum am mai spus, cea mai bună soluție ca să scapi de extenuare este să dormi bine. Pentru acest lucru, este ideal ca aerul din dormitor să fie ceva mai răcoros.

Dacă dormitorul este mai răcoros, este stimulat ritmul circadian. Așa cum am mai menționat, din timpuri vechi, oamenii se trezeau la răsărit și se culcau la lăsatul serii. Acesta este ciclul normal: să fim energici pe parcursul zilei și somnoroși seara. Ceasul nostru biologic are, printre altele, și sarcina de a regla temperatura corpului.

Iată cum funcționează acesta: pe parcursul zilei, temperatura corpului, care este scăzută de dimineață, începe să crească, odată cu activarea procesului metabolic. Pe măsură ce se apropie seara, ceasul intern oprește producerea hormonilor activi, energici, temperatura corpului începe să scadă, metabolismul este mai puțin intens și noi începem să ne relaxăm. Odată cu scăderea intensității luminii, ceasul intern îi transmite glandei pineale să transforme serotonina în melatonină, iar noi devenim moi, inactivi. Odată cu creșterea nivelului de melatonină și producerea altor hormoni care induc somnul, temperatura corpului continuă să scadă, iar organismul simte nevoia să se odihnească. Ne este tot mai greu să stăm treji sau să fim activi. Acesta este cel mai potrivit moment să te bagi în pat. Iar temperatura corpului continuă să scadă pe măsură ce melatonina ajunge în sânge.

Faptul de a dormi într-o cameră răcoroasă este în concordanță cu tendința firească de scădere a temperaturii organismului care se pregătește pentru somn. Este ideal să fie 15-18°C în dormitor, pentru majoritatea oamenilor, chiar și în toiu iernii. Când este prea cald în cameră, folosește un ventilator așezat pe podea sau prins în tavan ori un aparat de aer condiționat reglat 21°C, deoarece cu cât temperatura este mai scăzută, cu atât favorizează mai bine producerea și eliberarea hormonilor organici care induc somnul.



ZIUA A 13-A

REVIGOREAZĂ-TE CU AJUTORUL EXERCITIILOR

Așa cum am menționat și în introducere, cred că ideea de a face exerciții a devenit complet denaturată. Uneori, ai impresia că nu există decât două variante. Există oameni care exersează în mod fanatic o dată sau chiar de două ori pe zi, forțându-și corpul până la limită și epuizându-se. Apoi, mai sunt cei sedentari care au probleme cu fascia, genunchii, șoldurile și gâtul. Nu este bine nici să fii prea activ, nici prea sedentar. Eu consider că lipsa de moderație în practicarea exercițiilor fizice, indiferent de categoria din care faci parte, este o cauză importantă a extenuării.

Dacă ideea de a face exerciții *moderat* – chit că ești un om care nu se clintește de pe canapea sau unul nelipsit de la sala de sport – te determină să sari peste această etapă din program, n-o face. În această carte, voi aborda diferit practicarea sportului. Regimul de exerciții (spun „regim” pentru că nu am la îndemână un termen mai potrivit; dar acest program este mult mai flexibil decât un regim normal de exerciții sau, de altfel, decât orice fel de regim) te va ajuta să te revitalizezi. Pentru cei care nu au mai făcut exerciții de ceva timp, da, *vei găsi timp* și nu, nu va fi dureros. Și pentru cei cărora le este teamă să renunțe la propriul program de exerciții, considerând că acesta îi ajută să se mențină în formă, eu zic să vă mai gândiți. Din mai multe privințe, programul vostru de exerciții ar putea fi unul dintre motivele pentru care sunteți extenuați.

De exemplu, Elizabeth, un neobosit agent de bursă și o fanatică a exercițiilor fizice, a venit la mine lipsită de vlagă, cerându-mi să-i propun un remediu rapid. Mi-a zis că se trezește la ora 5:00, își ia echipamentul sport și merge în parc să alerge timp de o oră sau chiar mai mult. În zilele ploioase sau când ninge, aleargă pe banda de alergare vreo nouăzeci de minute. Se plângea că exercițiile n-o mai fac să se simtă în formă. Nu înțelegea de ce, pentru că, în trecut, acestea aveau efect și o scăpau de stres. Acum, obosea repede și o dureau mușchii după ce alerga. Elizabeth nu-și dădea seama că modul în care exersa îi distrugea sistemul. I-am explicat că exercițiile pot reprezenta un stres pentru corp, mai ales dacă sunt făcute la intensitate mare. Aceste exerciții stimulează organismul să dea răspunsuri agresive, de genul celor care ne ajută să reacționăm în situațiile care ne pun viața în pericol. Când Elizabeth făcea jogging, corpul său reacționa ca în cazul în care ar fi făcut un accident de mașină. Secreta cortizol în exces – aceasta este o substanță asemănătoare steroizilor, care te ajută să supraviețuiești unei situații critice. Evident, organismul nu este făcut să reziste unei solicitări continue, ceea ce a făcut Elizabeth și ceea ce fac toți cei cărora le place să facă exerciții într-un mod prea riguros. Am avut și pacienți ca Sandra, opusul lui Elizabeth. Sandra este comerciant, lucrează în domeniul artelor, are cincizeci de ani, urăște exercițiile fizice și nu are timp pentru ele. Sandra era extenuată pentru că *nu* era deloc activă fizic. A venit la mine plângându-se că este atât de obosită, încât nu-și mai putea duce

la bun sfârșit sarcinile jobului. Era îngrijorată din cauza oboselii, a durerilor și a suferințelor care o împiedicau să se mai bucure de activitatea de la galerie și de obișnuitul său stil de viață petrecăreț.

I-am recomandat câteva dintre exercițiile relaxante pentru gât, umeri și șolduri și, astfel, am ajutat-o să înceapă recuperarea prin exerciții. În plus, am încurajat-o să se miște ori de câte ori are ocazia – să meargă pe jos în loc să ia un taxi, să urce scările în loc să folosească liftul. Încet, dar sigur, organismul Sandrei a revenit la viață. N-o mai durea atât de rău corpul, avea mai multă energie, a slăbit și a început să se bucure de sesiunile de exerciții.

Într-adevăr, corpul trebuie pus la treabă – Sandra nu făcea niciun efort pentru a se înzdrăveni. Dar organismul are nevoie și de odihnă – Elizabeth nu lua pauze, făcea mereu efort și era epuizată. Amândouă au învățat să-și respecte trupul.

Cu sute de ani în urmă, strămoșii noștri făceau mult efort, mergeau la vânătoare, construiau case și adunau hrană. Consider că sesiunile de exerciții ar trebui să fie urmate de perioade de odihnă – acesta era ritmul natural al vieților strămoșilor noștri, ritm pe care l-am moștenit și noi. Predecesorii noștri de altădată n-au urcat niciodată pe o bandă de alergat. Pentru ei, efortul însemna supraviețuire. Făceau un efort maxim și rapid pentru a prinde prada sau pentru a nu deveni ei înșiși o pradă; apoi făceau o pauză. Nu alergau cine știe cât fără să aibă un motiv serios. Organismul lor nu era făcut pentru aceste lucruri, și nici al tău nu este. Oamenii de acum trebuie să întrețină o activitate scurtă, iar apoi să se odihnească. Dacă te uiți cum se joacă cei mici sau cum fug animalele, vei vedea că respectă un ciclu: pornesc... se opresc... pornesc... se opresc. Și, dacă analizezi exercițiile tradiționale din est, yoga sau artele marțiale, vei observa că programul are o etapă de revitalizare. Perioadele de activitate sunt urmate întotdeauna de unele de relaxare. Efortul, odihna și recuperarea sunt elementele esențiale ale ritmului natural de mișcare a corpului, tot așa cum un prânz consistent și o cină săracă reflectă ritmul genetic al digestiei. Sau tot așa cum a dormi într-o cameră întunecată reflectă ritmul genetic al somnului.

Pentru a te revitaliza, îți recomand să practici exercițiile speciale pe care am să ți le prezint. Acest lucru presupune sesiuni de activitate intensă, urmare de repaus și recuperare. Programul meu este mult mai puțin agresiv. În antrenamentele standard, sesiunile de activitate intensă durează între două și cinci minute și sunt urmate de sesiuni de activitate mai puțin intensă, de aceeași durată. Cred că acest sistem este puțin cam obositor pentru persoanele extenuate care au neapărată nevoie de exerciții pentru a se revitaliza. Te sfătuiesc să începi cu exercițiile intense pentru un minut și să faci o pauză sau să continui cu activități fizice mai puțin intense preț de trei-patru minute. Repetă aceste două reprize de câteva ori ca să te obișnuiești cu antrenamentul. De exemplu, pe durata a treizeci de minute, alternează mersul alert pentru un minut cu mersul relaxat pentru trei minute. Pe măsură ce începi să te simți mai bine, poți face exercițiile intense pentru mai mult timp, preț de două minute, și pe cele relaxate pentru mai puțin, preț de două-trei minute, și așa mai departe.

Această alternare a sesiunilor de efort cu perioade de odihnă stimulează sistemul nervos parasimpatic să răspundă pozitiv, iar nu agresiv. În loc să ne torturăm corpul prin mișcare, ne mișcăm pentru a-l relaxa. Și cu cât ne obișnuim organismul să se rela-

xeze mai mult, cu atât acesta va învăța să se relaxeze automat, fără să mai elibereze – de stres – substanțe dăunătoare.

În urma exercițiilor revigorante, se ard mai multe calorii. Făcând repetat exerciții din ce în ce mai intense, pentru un timp scurt, metabolismul se intensifică și arde mai multe calorii decât dacă ai face mișcare la intensitate constantă.

CUM SĂ FACI EXERCITIILE DE REVITALIZARE

Indiferent de condiția ta fizică, îți recomand să începi aceste exerciții cu mersul. Dacă te-ai suprasolicitat făcând sport, trebuie să te domolești. Dacă n-ai mai făcut exerciții fizice, mersul este ideal pentru început.

Mersul este una dintre activitățile fundamentale. Pentru că acesta a fost esențial pentru supraviețuirea speciei umane în procesul de evoluție de la maimuță la om biped, mersul a rămas fundamental pentru sănătatea oamenilor. Când mergem, ne coordonăm mișcările brațelor, ale picioarelor și ale trunchiului. La această acțiune participă sute de mușchi care ard calorii – nu doar mușchii picioarelor și ai brațelor, ci și mușchi interni, ca mușchiul psoas. Acesta este unul dintre mușchii principali din zona mediană a trunchiului, care se comprimă când stăm jos (poate cauza dureri la nivelul genunchilor și al șoldurilor) și se alungește și se întărește prin mers. O plimbare zilnică contribuie la arderea de calorii, crește intensitatea metabolismului, te ajută să capeți o postură mai bună și determină masarea organelor interne. Este adevărat, prin mers, sunt masate organele interne. De asemenea, se întărește peretele abdominal și se îmbunătățește procesul de respirație. Mai mult, o plimbare în natură, pe un teren neregulat, este chiar mai eficientă. Stimulează diferite tipuri de mișcare, îmbunătățind echilibrul și coordonarea la nivelul organismului. Poate că, în apropierea casei tale, există un traseu prin natură, cu poteci care te poartă pe distanțe variabile. Dintre toate exercițiile pe care le-ai putea face, nu cred că există o combinație mai bună, care să te revitalizeze, decât tehnicile yoga pentru vindecare și mersul pe jos. Dacă ai o condiție fizică bună, poți să faci și câteva reprize scurte de alergat, în timp ce te plimbi. Mergi sprinten sau aleargă timp de un minut, apoi mergi normal vreo trei minute.

Acestea fiind zise, deși mersul este modul ideal de a face mișcare pentru a scăpa de extenuare, dacă nu-ți place să te plimbi sau nu ai unde, poți face exerciții revigorante în timp ce înoți sau folosești o bicicletă medicinală ori un stepper eliptic.

În încheierea acestui capitol, îți ofer câteva ponturi înainte de a începe exercițiile. Poate o să ți se pară familiare, dar merită menționate, căci așa stau lucrurile în realitate:

1. Consecvența este esențială în procesul de revitalizare. Indiferent dacă te asemeni lui Elizabeth sau Sandrei, dacă n-o să faci regulat exercițiile revigorante, nu vei obține rezultate. Practicarea acestor exerciții trebuie să devină un obicei, ceva fără de care să nu poți trăi, cum este somnul. Fă-ți timp să faci exercițiile.
2. Nu fă exerciții fizice după 20:00. Exercițiile făcute târziu îți vor afecta somnul. Cred că multe persoane se simt cel mai bine făcând exercițiile după-amiază, deși sunt și mulți oameni cărora le convine mai bine să le facă dimineața. Pentru că

este foarte probabil să renunți la exerciții, dacă nu le faci la o oră convenabilă, încearcă să-ți faci timp pentru acestea dimineața, dacă îți este mai ușor să te ții de ele.

3. Exercițiile te scapă de stres, de migrene și sunt benefice pentru procesul de detoxifiere a corpului – mai ales în ceea ce privește cafeina.
4. Nu exagera. Trebuie să scapi de starea de extenuare, nu s-o agravezi. Să fii sigur că, dacă te simți obosit după ce faci mișcare sau dacă ești atât de epuizat, încât abia mai poți vorbi, ți-ai suprasolicitat corpul. Dar nu renunța; redu puțin ritmul exercițiilor și ia-o de la capăt mai ușor.

SFATURI

- ➡ Fă exerciții revigorante. Ține minte: cheia unui program de refacere reușit este să alternezi momentele de activitate intensă cu cele de activitate ușoară. Începe prin a merge alert timp de 1 minut și apoi lejer pentru trei-patru minute. Fă acest exercițiu preț de 30 de minute. Dacă ai posibilitatea, optează pentru un loc din afara casei. Dacă te îngrozește ideea că va trebui să mergi pe jos sau să înoți numai timp de 30 de minute, încearcă acest program o săptămână și vezi cum te simți. Îți garantez că nu vei fi vlăguit, nici lipsit de agilitate și rezistență. De fapt, vei fi mult mai bine din toate cele trei puncte de vedere! Dacă ți se pare prea mult să exersezi 30 de minute, poți să împarți acest interval în trei reprize. Trei reprize de câte 10 minute sunt potrivite. În rest, parchează mașina puțin mai departe de destinație, urcă pe scări, coboară din metrou sau din autobuz cu o stație mai înainte; poți să profiți chiar și de drumul până la mall, de treburile casnice, de grădinarit etc.
- ➡ În cea de-a 13-a zi, prepară-ți cafeaua din 75% cafea cu cofeină și 25% decafeinizată.
- ⇒ Asigură-te că rămâi energic. Mănâncă un fruct, alune sau un mix de nuci, semințe și fructe (vezi pag. 247) dimineața târziu sau după-masa.
- ⇒ Bea doar jumătate din cantitatea de alcool pe care obișnuiai să o consumi.
- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație. Nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate și gluten.
- ⇒ Ia în continuare multivitamine.

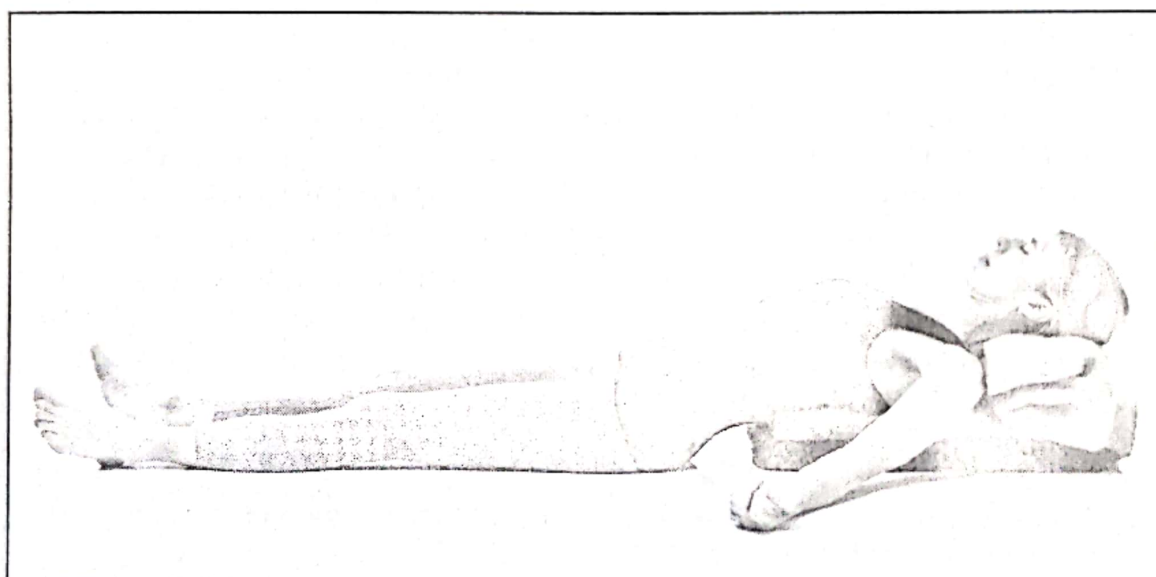
DESPRE SOMN

- ⇒ Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Pentru aceasta, setează termostatul corespunzător.

- ➡ Încearcă varianta de Savasana descrisă mai jos, de data cu ajutorul unor pături pentru susținere. Această tehnică acționează asupra piperului și este eficientă și calmantă mai ales pentru sistemul nervos.

SAVASANA CU SUPORT DIN PĂTURI

Așa cum se vede în fotografie, vei avea nevoie de două pături pentru yoga împăturite astfel încât să aibă cel puțin 70 cm în lungime și 30 cm în lățime. Așază-le una peste alta și pune-ți o pernă sub cap. Dacă nu ai pături pentru yoga, poți folosi ca suport pentru piept tot o pernă sau ceva asemănător. Stai în șezut, cu spatele drept. Păturile trebuie să fie în spate. Dacă ești sensibil în zona spatelui, îndepărtează-te 8 cm (așa cum se vede în imagine) de suportul din pături. Întinde-te pe spate, cu grijă, astfel încât păturile să vină sub mijlocul spatelui. Lasă moale partea din spate a gâtului și potrivește suportul pentru cap în așa fel încât să-ți susțină și gâtul. Nu te grăbi, găsește poziția potrivită astfel încât trupul să fie în largul lui.



Când stai în această poziție, se relaxează diafragma, respiri mai bine și sistemul nervos se destinde. Ar trebui să te simți diferit decât în poziția Savasana clasică, pentru că pieptul este ridicat și susținut. Repet, fă-ți timp ca să te așezi în poziția potrivită, în așa fel încât corpul să fie susținut complet; lasă-te moale pe podea și pe pături. Dacă respiri neregulat sau ești neliniștit, inspiră adânc din când în când și expiră încet, concentrându-te asupra părții dorsale a corpului și a felului în care este acesta susținut de pături. Când te simți oarecum relaxat, închide ochii și respiră ușor – nu-ți controla și nu-ți forța în niciun fel respirația. Relaxează-te și bucură-te de efectele benefice ale acestui exercițiu.

ZIUA A 14-A

UITĂ DE REPLICA „AR TREBUI SĂ...”

Am un prieten care-mi spune: „Uită de replica «Ar trebui să...».” Trebuie să recunosc că am nevoie de acest sfat la fel de mult ca pacienții mei. În zilele noastre, este foarte greu să nu ne aglomerăm viața, având atâtea lucruri de făcut. Ar trebui să muncesc mai mult. Ar trebui să câștig mai mulți bani. Ar trebui să petrec mai mult timp cu copiii, cu partenerul, cu familia, cu prietenii. Ar trebui să fac mai multe exerciții fizice. Însă acest „ar trebui să...” este o formă de gândire negativă. Acest tip de mentalitate ne obosește psihic și fizic, dar ne face să avem și mai multe griji, mai multe sarcini de îndeplinit, mai multe emoții de stăpânit care, în final, ne fac să fim mai stresați și mai extenuați.

Așadar, sarcina și sugestiile specifice celei de-a 14-a zi sunt scurte și plăcute: uită de „ar trebui să...”. Etapele zilnice ale acestui program devin tot mai încărcate și, în funcție de tendința ta de a face lucrurile pe jumătate sau de a exagera, s-ar putea să te simți vinovat că nu ai început exercițiile de refacere (deși știi că ar trebui). Sau o să te simți prost că, într-o seară, ai făcut abstracție de sugestiile despre somn. Indiferent de situație, în loc să te simți vinovat, mai bine fă ceva ce-ți place și te face să te simți mai bine.

În ultimele două săptămâni, ți-ai canalizat toată energia asupra corpului; dar și mintea și psihicul au nevoie de recuperare. Lucrurile care ne aduc bucurie nu pot fi trecute cu vederea. Râsul, compania celor dragi sau activitățile plăcute dau rezultate incredibile. Nu vreau să vorbim prea mult pe tema aceasta, pentru că, în cea de-a 14-a zi, vreau să ai cât mai mult timp liber pentru tine.

SFATURI

- ⇒ Bea un smoothie la micul dejun.
- ⇒ Prepară-ți cafeaua din 50% cafea cu cafeină și 50% decafeinizată.
- ⇒ Pentru a trece peste faptul că nu consumi cafeină, fă pauze și exerciții de respirație ori de câte ori simți nevoia.
- ⇒ Continuă să bei doar jumătate din cantitatea obișnuită de alcool.
- ⇒ Fă 30 de minute de exerciții de mers, alternând între reprizele de câte un minut de mers intens și pauzele de câte trei-patru minute de mers lejer.
- ⇒ Ai putea merge la magazin să-ți cumperi alimentele care te vor ajuta să fii iar plin de viață.



DESPRE SOMN

- ↪ Stinge lumina în dormitor sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască la ochi.
- ➡ Înainte de a te băga în pat, reia exercițiul pentru îndreptarea coloanei (pag. 66). Apoi, încearcă exercițiu descris mai jos, care îți relaxează spatele și stimulează mobilitatea umerilor.

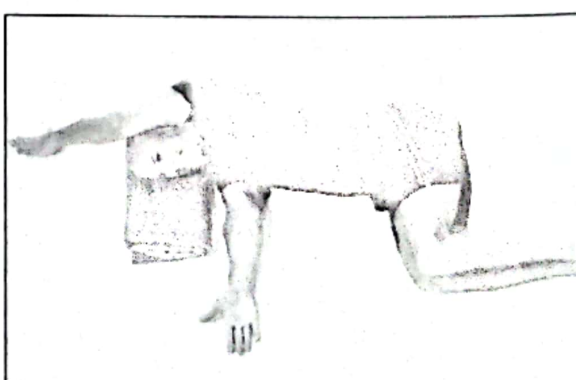
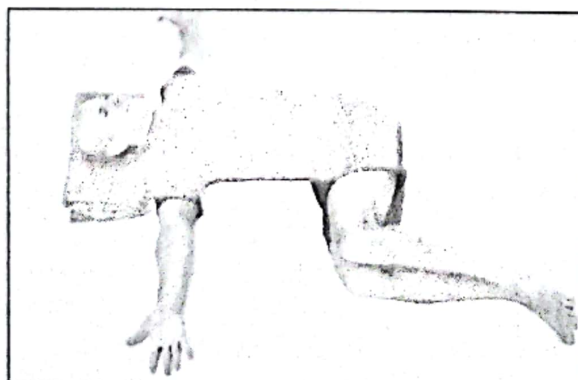
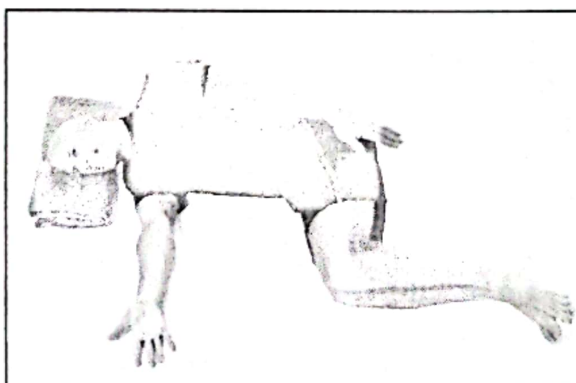
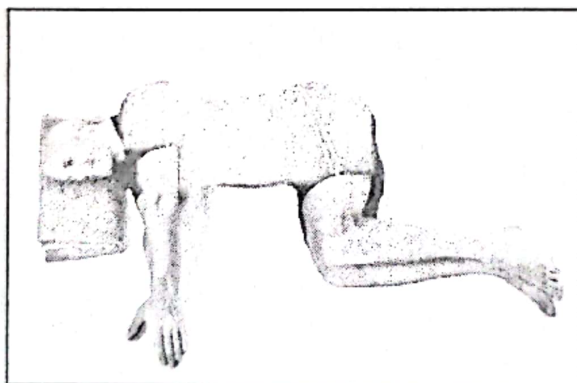
ÎNDREPTAREA COLOANEI PRIN ROTIREA BRAȚELOR

Într-o cameră spațioasă, întinde-te pe podea.

Întinde-te pe partea dreaptă, ținând capul, coloana și șoldurile în linie dreaptă. Îndoie genunchii la 90 de grade, astfel încât aceștia să fie la nivelul șoldurilor. Întinde brațele în față, în linie cu umerii.

Ține șoldurile și genunchii nemișcați și rotește încet brațul stâng către picioare, apoi pe deasupra podelei din spatele tău, după care rotește-l încet peste cap și, ulterior, adu-l lângă brațul drept. Mișcă-ți mâna și brațul așa cum simți nevoia, în timp ce execuți mișcarea.

Repetă mișcarea de 5 ori în această direcție, apoi schimbă direcția și rotește brațul în sensul opus acelor de ceasornic. Întoarce-te pe partea stângă și rotește brațul drept de 5 ori în sensul acelor de ceasornic și de 5 ori invers. Precauții: persoanele care suferă de hernie de disc lombară ar trebui să evite acest exercițiu.



Săptămâna a 3-a

Adaptează-te

Starea noastră de sănătate depinde de alimentele pe care le consumăm, de exercițiile fizice pe care le facem, de apa pe care o bem, de aerul pe care îl respirăm, de mediul în care locuim și de calitatea igienei noastre. Consider că ține și de nevoile și de circumstanțele sociale – nevoia de a te integra în comunitate, de a avea un job satisfăcător și un țel în fiecare zi. Nevoia de demnitate, de bunătate, de respect de sine, de speranță și, mai presus de toate, nevoia de armonie și, îndrăznesc să spun, chiar nevoia de frumusețe. Are legătură și cu influența artei, cu efectele benefice ale relațiilor interumane bazate pe dragoste și cu menirea spiritului uman. Sănătatea unei persoane depinde de tot acest cumul de factori.

Prințul Charles

Ani la rând, organismul tău s-a chinuit să se adapteze stilului de viață stresant și agitat pe care l-ai adoptat. Acum, acesta încearcă să se obișnuiască cu un stil mai sănătos de viață. Din punct de vedere fiziologic, această schimbare îți produce cam aceleași sentimente pe care le-ai avea, în cazul în care, după ce ai trăit la mare altitudine, te-ai muta la câmpie, unde plămânii și corpul sunt invadați de o mare cantitate de oxigen. Organismul tău poate reacționa puțin ciudat la această schimbare de altitudine.

Pentru cea de-a 3-a săptămână a programului de refacere, îți voi pune la dispoziție mai multe mijloace cu ajutorul cărora tu și corpul tău să reușiți să vă adaptați noii stări de fapt, pe măsură ce continui să te fortifici prin alimentație, renunțând la zahăr, la îndulcitori artificiali, la alimente semipreparate și la gluten. În timp ce tu vei face exerciții pentru relaxare și vei lua multivitamine în fiecare zi, eu o să-ți vorbesc despre adaptogeni, niște plante care ajută corpul să-și recapete echilibrul, un antidot perfect împotriva stării de extenuare. Voi vorbi și despre alte aspecte: cum să te bucuri de mai mult soare, să petreci mai mult timp cu prietenii, să asculți muzică, să faci mai multe exerciții de respirație – toate acestea te ajută și te conectează cu mediul înconjurător și chiar cu tine însuși. În plus, te voi ruga să elimini lactatele și carnea nesănătoasă din alimentație. Acestea, în etapa actuală a programului, sunt ca niște ierburi care năpădesc pe trunchiul unui copac – sistându-i dezvoltarea.

ZIUA A 15-A

ELIMINĂ PRODUSELE LACTATE DIN ALIMENTAȚIE

Deși laptele de vacă poate fi un aliment ideal pentru un vițel, nu este neapărat bun și pentru o persoană adultă. Simptomele clasice ale sensibilității și alergiei la lactate sunt producerea de mucozități și manifestări respiratorii și digestive – gaze, balonare, diaree sau constipație – dar eu am întâlnit în mod frecvent pacienți care sunt obosiți, au dureri la nivelul încheieturilor sau iritații cutanate – toate dispărând în momentul în care pacientul renunță la produsele lactate.

Realitatea este că mulți oameni sunt sensibili la sau nu tolerează laptele de vacă, dar mulți dintre ei nu știu. Cea mai cunoscută și comună intoleranță la laptele de vacă este cea manifestată față de la lactoză. Intoleranța la lactoză afectează aproximativ 10% dintre adulți care suferă de gaze la stomac, balonare și diaree după ce consumă lapte. Laptele de vacă conține un tip de zahăr numit lactoză. Pentru digerarea lactozei este necesară o enzimă numită lactază. Organismul oamenilor care manifestă intoleranță la lactoză nu poate digera acest tip de zahăr, pentru că intestinele produc puțină lactază, sau nu produc deloc. Lactoza nedigerată trece prin sistemul digestiv până spre colon, unde bacteriile o fermentează, producând gaze, dureri stomacale și balonare. Intoleranța la lactoză nu afectează și sistemul imunitar și, de aceea, lactoza nu este considerată un aliment alergen.

Chiar dacă organismul nostru poate metaboliza laptele de vacă și nu este sensibil la el, prin procesul de pasteurizare, se pierde o mare parte a proprietăților nutritive ale produsului. Așa cum poate că știi, pasteurizarea este procesul de încălzire a laptelui pentru a distruge organismele cu potențial dăunător. Din păcate, prin acest proces, se elimină și majoritatea componentelor benefice ale laptelui – imunoglobulinele și enzimele lipază și fosfatază. Prin pasteurizare, se pierde și aproximativ 20% din vitamina B6 și se distruge *Lactobacillus acidophilus*, care se găsește în mod normal în laptele proaspăt muls. Aceste bacterii-prieten din sistemul nostru digestiv contribuie la digestia alimentelor și la întreținerea sistemului imunitar, care are nevoie de orice formă de sprijin atunci când tu ești extenuat.

Apoi, pentru a fi afectată și mai rău calitatea laptelui, acesta este omogenizat. Prin acest proces, sunt create grăsimi străine pentru majoritatea sistemelor imunitare umane. Se ridică în mod serios problema capacității organismului de a procesa acest tip de grăsimi.

Deși mulți oameni tolerează produsele lactate, acestea nu sunt neapărat cele mai bune alimente pentru noi – mai ales în cantități mari, așa cum le consumă americanii. Eliminarea laptelui de vacă din alimentație, pentru o perioadă, este o idee bună, dacă vrei să fii mai plin de viață, pentru că, indiferent de modul în care funcționează sistemul tău digestiv, dacă nu consumi alimente care-l suprasolicită, organismul are pu-

terea să se refacă. Din fericire, poți consuma câteva tipuri delicioase de brânză: feta de oaie, brânza de capră, mozzarella de bivoliță. Laptele de oaie și cel de capră sunt mult mai ușor de digerat și conțin aceleași substanțe nutritive ca laptele de vacă, inclusiv calciu.

Dacă nu poți fără lapte de vacă, îți sugerez să-l bei proaspăt muls. Comercializarea acestuia este ilegală în multe state care susțin că este periculos și neigienic. Eu cred că statele respective au interese, investiții și angajamente importante în privința proceselor de pasteurizare și omogenizare. Dacă ai posibilitatea să cumperi produse din lapte proaspăt muls, de la un fermier local de încredere, te sfătuiesc s-o faci.

Dacă produsele precum Lactaid îți sunt folositoare, atunci probabil că ai intoleranță la lactoză, iar nu la cazeină. Multe persoane cu intoleranță la lactoză descoperă că pot tolera iaurtul, pentru că este fermentat, mai ușor de digerat și conține lactobacili, care elimină o parte din lactoză.

SFATURI

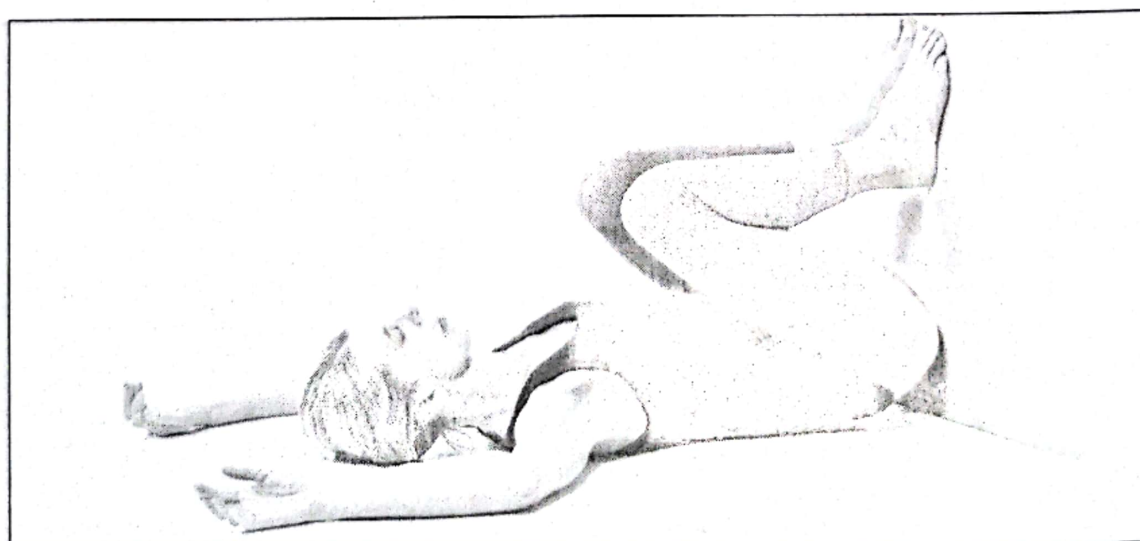
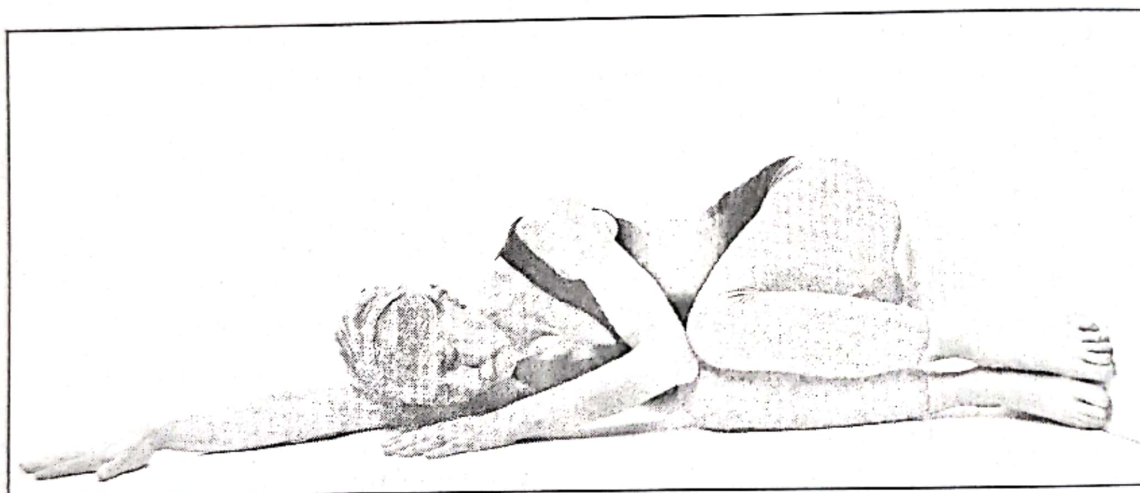
- ➡ Elimină sau redu semnificativ consumul de laptele de vacă din alimentația ta. Trebuie să renunți și la majoritatea brânzeturilor, în afară de brânză feta de oaie, brânză de capră și mozzarella din lapte de bivoliță. Laptele de orez și cel de migdale reprezintă două alternative foarte bune, ideale pentru ceaiul de dimineață.
- ⇒ Fă 30 de minute de exerciții revigorante, alternând reprizele de un minut de mers intens cu pauzele de trei-patru minute.
- ⇒ Încearcă smoothie-ul săptămânii, de pere cu ghimbir, a cărei rețetă se află la pag. 211.
- ⇒ Prepară-ți cafeaua din 50% cafea decafeinizată și 50% cu cafeină.
- ⇒ Continuă să bei doar jumătate din cantitatea de alcool consumată în mod normal.

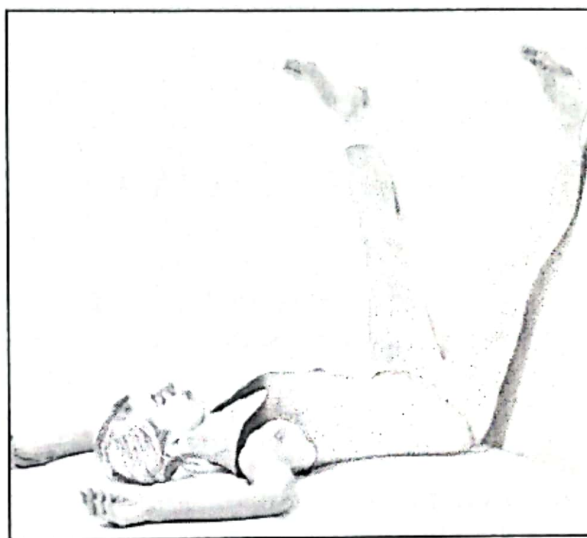
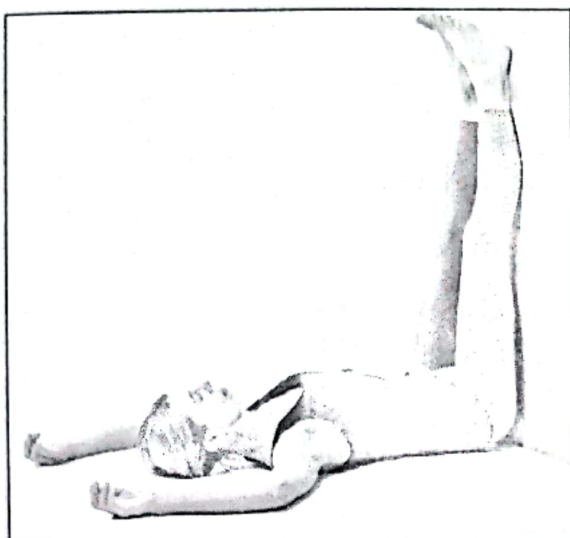
DESPRE SOMN

- ⇒ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul la ora 22:00.
- ⇒ Fă exercițiul de masare a picioarelor (pag. 74).
- ➡ Înainte de a merge la culcare, încearcă să stai în poziția Viparita Karani preț de zece minute. Încă nu am întâlnit pe nimeni care să nu se relaxeze pe deplin după această incredibilă tehnică de yoga.

VIPARITA KARANI: „POZIȚIA CU PICIOARELE REZEMATE DE PERETE“

Aceasta este o altă poziție de yoga revigorantă pe care poți s-o pui în practică oriunde. Această tehnică ajută la reglarea tensiunii arteriale, la destinderea organelor din zona abdominală și previne apariția varicelor. Este o poziție excelentă după un zbor cu avionul sau o zi întreagă de stat în picioare. Este foarte simplu de realizat.





În primul rând, ia o pătură și caută un perete liber din casă. Îndoale pătura în patru. Apoi, așază-te pe podea, astfel încât șoldul drept să atingă peretele. Ține pătura la îndemână, în cazul în care vei avea nevoie de ea pentru a-ți susține capul. Îndoale genunchii și, apoi, întoarce-te încet, astfel încât șoldul și umărul drept să atingă peretele și ambele șolduri și tălpi să fie pe podea, așa cum se vede în prima imagine. Apoi, adu-ți genunchii la piept, prinde-i cu mâinile și răsucește-te pentru a ajunge cu picioarele pe perete. Corpul tău va fi în L, ca în cea de-a treia imagine. Trebuie să ții feșele foarte apropiate de perete, atât cât îți permit genunchii. (Dacă ții capul pe o suprafață tare, atunci) așază-ți pătura sub cap, astfel încât bărbia să fie paralelă cu podeaua. Întinde brațele în lateral, în formă de cactus. Ține picioarele drepte și, la fel ca în poziția Savasana, relaxează-ți capul, mușchii faciali, gâtul, umerii și abdomenul. Ca o variație, în timp ce execuți această poziție, îndepărtează ușor picioarele pentru un minut sau două, așa cum se observă în imaginea a patra. Rămâi în această poziție timp de zece minute. Notă: dacă simți furnicături ușoare în picioare, să știi că sunt normale. Dacă acestea devin mai pregnante, îndoale picioarele încrucișându-le și sprijinindu-le de perete.

Precauții: nu exersa această poziție în timpul menstruației.

ZIUĂ A 16-A

DESCOPERĂ PUTEREA ADAPTOGENILOR

Pentru persoanele extenuate, medicina naturistă dă rezultate mai bune decât orice medicament scump. Există o categorie de plante numite adaptogeni care funcționează asemănător unui termostat. Când un termostat simte că temperatura camerei este prea mare, se oprește pentru ca aceasta să scadă; când simte că temperatura este prea mică, pornește pentru ca aceasta să crească. Adaptogenii te pot calma și, în același timp, îți pot oferi un plus de energie. În esență, aceștia ajută organismul să se adapteze la stres și să reziste la oboseală. Adaptogenii își fac efectul încet, în timp, și pot fi consumați o perioadă îndelungată. Botaniștii vestici îi numesc „plante stimulatoare”, pentru că, atunci când sunt folosite, tot corpul se simte mai bine. Deși efectele sunt subtile la început și trebuie să treacă ceva timp până se fac simțite bine, acestea sunt reale și incontestabile; adaptogenii sunt un antidot perfect împotriva extenuării.

Termenul „adaptogen” a fost inventat cu câteva decenii în urmă, de poporul rus, în timpul cercetărilor extinse asupra plantei eleuthero (*Eleutherococcus senticosus*, odinioară denumită ginseng siberian). Se spune că, în timpul Războiului Rece, oamenii de știință ruși au făcut cercetări despre eleuthero și alți adaptogeni pentru a determina capacitatea acestora de a ajuta corpul să se vindece în urma otrăvirii prin iradiere. În urma acestor cercetări, s-a ajuns la concluzia că plantele adaptogene ajută organismul să facă față consecințelor stresului, crește rezistența la oboseală și întărește imunitatea. În cazul extenuării, plantele adaptogene cele mai benefice sunt:

GINSENGUL ASIATIC (*PANAX GINSENG*) este una dintre cele mai valoroase (și scumpe) plante medicinale din lume, de mii de ani. Ginsengul acționează asupra organismului prin influențarea metabolismului la nivel celular. S-au făcut studii detaliate asupra capacității sale de a ajuta corpul să reziste la stres. Botaniștii vestici spun că acesta reface și întărește sistemul imunitar, prelungește viața și intensifică dezvoltarea celulelor normale. Cercetările arată că ginsengul asiatic induce o stare de bine, îmbunătățește performanțele (dacă este consumat în doză mai mare decât cea normală) și poate proteja împotriva anumitor tipuri de cancer.

Administrație: 100-200 mg pe zi dintr-un extract standardizat (majoritatea extractelor standardizate conțin aproximativ 4-7% ginsenoside). Sau 1-2 g pe zi de rădăcină uscată și măcinată, care se găsește, de obicei, în capsule din gelatină.

Precauții: consumat în doza recomandată, ginsengul nu este periculos. În unele cazuri, poate provoca agitație, palpitații sau insomnie. Consumul unei cantități mari de cafeină și al unei doze mari de ginseng poate duce la hiperstimulare și probleme gastrointestinale. Dacă ai tensiunea arterială ridicată, ar trebui

s-o monitorizezi pe durata tratamentului cu ginseng. Ginsengul nu este recomandat femeilor însărcinate sau celor care alăptează.

ELEUTHERO (*ELEUTHEROCOCCUS SENTICOSUS*) este folosit în medicina chinezească tradițională pentru tratarea spasmelor musculare, a durerilor de la nivelul încheieturilor, a insomniei și oboselii. În Germania, este aprobată folosirea acestuia în tratarea sindromului de oboseală cronică, pentru persoanele care nu se pot concentra și în cazul pacienților aflați în convalescență. Botaniștii vestici spun că această plantă sporește capacitatea de memorie și te face să te simți mai bine, fiind benefic chiar și pentru tratarea depresiilor ușoare. Este excelent pentru persoanele care muncesc prea mult și dorm prea puțin.

Administrație: 2-3 grame de rădăcină uscată, pe zi.

Precauții: la fel ca în cazul ginsengului asiatic, consumul de eleuthero în doza recomandată nu presupune niciun risc.

Ocazional, poate provoca agitație, palpitații sau insomnie în rândul pacienților care suferă de afecțiuni cardiovasculare. Dacă ai tensiune arterială mare, trebuie s-o monitorizezi pe durata administrării produsului. Chiar dacă nu există dovezi că eleuthero are efecte negative asupra fătului, dacă este consumat moderat, în general, nu recomand acest produs femeilor însărcinate sau celor care alăptează.

ASHWAGANDHA (*WITHANIA SOMNIFERA*) este o plantă folosită de mii de ani în Ayurveda, medicina indiană tradițională. Această plantă a fost numită „ginsengul indian” pentru că, la fel ca cel asiatic, regele plantelor chinezești, este folosit ca medicament pentru sporirea vitalității, a energiei, a rezistenței și a puterii și întărește sistemul imunitar (deși această plantă nu este înrudită cu ginsengul). Astăzi, practicanții medicinei naturiste o recomandă persoanelor cu tensiune arterială mare, celor care suferă de insomnii, sunt afectați de oboseală cronică și impotență asociată cu anxietate sau epuizare. Planta intensifică activitatea glandelor endocrine, având efecte în special asupra tiroidei și suprarenalelor. Vindecătorii Ayurveda prescriu de mult timp această plantă pentru tratarea epuizării cauzate atât de surmenarea fizică, cât și de cea psihică. Majoritatea pacienților mei extenuați care folosesc Ashwagandha se simt mai bine după o săptămână sau două de tratament – organismul devine mai energic. După alte câteva săptămâni, se simt mai puternici – în plus, le crește și libidoul.

Administrație: 3-6 g de rădăcină uscată, pe zi.

Precauții: evită produsul în timpul sarcinii și nu-l folosi, dacă iei sedative sau dacă ai iritații gastrice severe sau ulcer. De asemenea, dacă ești sensibil la plantele din familia Solanaceae, trebuie să fii precaut.

RHODIOLA ROSEA funcționează ca un termostat hormonal, în special pentru că are legătură cu cortizolul care, așa cum ți-am spus când am discutat despre zahăr, este unul dintre principalii hormoni ai stresului. Procesul de secreție a cortizolului este aproape întotdeauna afectat atunci când ești extenuat. Aceasta înseamnă

că nivelul de cortizol este fie prea ridicat când ar trebui să fie mic, fie mai mic decât ar trebui.

Când ești epuizat, este fundamental ca secreția cortizolului să fie reglată, iar Rhodiola contribuie la echilibrarea nivelului de cortizol din organism, ridicându-l sau micșorându-l după nevoie. De aceea, această plantă este utilă mai ales pentru tratarea extenuării. Mai mult, studiile au arătat că Rhodiola are o capacitate remarcabilă de susținere a metabolismului energetic celular. Planta este benefică pentru creier, tratează depresiile și menține sănătatea inimii. Din experiența mea, majoritatea oamenilor extenuați care folosesc Rhodiola încep să se simtă mai bine după câteva săptămâni sau o lună de zile.

Administrare: 200-600 mg pe zi de extract standardizat de *Rhodiola rosea* care conține 2-3% rosavin și 0,8-1% salidroside. Sau 2-3 g de rădăcină pe zi.

Precauții: evită folosirea plantei, dacă suferi de depresie maniacă (tulburare bipolară). Rhodiola nu este recomandată în cazul femeilor însărcinate sau care alăptează. Deși este un fapt neobișnuit, administrată în doze mari, Rhodiola poate provoca insomnii.

Poți folosi toți acești adaptogeni individual. Dacă ar fi să alegi doar unul dintre ei, eu îți recomand Rhodiola. Totuși, am descoperit că adaptogenii dau rezultate foarte bune când sunt folosiți concomitent. Combinațiile de adaptogeni sunt extrem de eficiente. Caută un produs care conține cel puțin trei dintre cei patru adaptogeni de mai sus; ai grijă ca, printre ei, să fie și Rhodiola.

Deși consider că adaptogenii reprezintă remediul ideal împotriva extenuării, trebuie folosiți cu precauție. Te sfătuiesc ca, după o perioadă de trei luni de administrare a adaptogenilor, să faci o pauză de trei săptămâni. Dacă simți că este necesar să reiei tratamentul, o poți face după respectiva pauză.

SFATURI

- ➡ Cumpără un produs pe bază de adaptogeni sau alege unul sau doi dintre aceștia, care consideri tu că-ți sunt mai necesari.
- ➡ Stabilește o întâlnire sau un moment ca să porți o conversație cu un prieten, pentru mâine seară.
- ➡ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten și produse lactate.
- ➡ Pregătește-ți o cafea cu doar 25% cafea cu cafeină.
- ➡ Nu bea alcool.
- ➡ Fă treizeci de minute de exerciții revigorante, alternând un minut de mers intens cu reprize de trei minute de mers lejer.

DESPRE SOMN

- ➡ Pentru a putea să dormi bine, asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Setează termostatul corespunzător.
- ⇒ Fă-ți un program de somn. Nimic nu este mai benefic pentru ritmurile circadiene decât să te trezești și să mergi la culcare la aceleași ore în fiecare zi. Dacă faci o schimbare în programul zilnic, cum ar fi să dormi prea puțin într-o noapte, ritmurile circadiene se pot întrerupe. Organismul oamenilor care au un program de somn are șansa de a-și stabili și de a intra în ritm. De exemplu, în cazul cuiva care merge la culcare la ora unsprezece și se trezește la șase, corpul său știe că are nevoie de melatonină la ora unsprezece seara și de serotonină și cortizol în jurul orei șase, în timp ce corpul unei persoane care se trezește și se culcă la diverse ore din zi și din noapte, trebuie să-și stabilească mereu un alt etalon, devenind, astfel, obosit.

ZIUA A 17-A

PETRECE TIMP CU PRIETENII

Prietenii mei îmi reproșează că viața mea intimă este problematică, dar ei nu mă cunosc, așa că nu-mi pasă ce gândesc.

Garry Shandling

La fel ca în cazul exercițiilor, majoritatea pacienților mei se situează la extreme și în ceea ce privește relațiile sociale – ori sunt realmente pustnici, ori n-au mai avut o seară liniștită de luni de zile. După cum îți poți imagina, niciuna dintre aceste situații nu este foarte benefică pentru noi. Dar ne face bine să petrecem momente plăcute alături de prieteni și/sau familie. De fapt, cred că acesta este cel mai bun remediu natural mental și emoțional pe care îl avem la dispoziție.

Deși cei mai mulți dintre noi ne petrecem zilele (și nopțile) în compania oamenilor, această coexistență și interacțiune în același spațiu nu ne satisface din punct de vedere emoțional. După cum sugerează și Garry Shandling, în citatul anterior, cei pe care, câteodată, îi numim prieteni – colegi și cunoștințe – nu ne cunosc cu adevărat. Cu ei nu împărțim griji, bucurii sau emoții. Prin urmare, trebuie să te asiguri că închei legături adevărate cu oamenii – cu prietenii, cu familia și cu cei dragi. Conversațiile banale, cele sincere, râsul și îmbrățișările sunt esențiale pentru starea ta de bine.

Puterea tămăduitoare a timpului petrecut cu ceilalți nu este doar un concept fără substanță. Un grup de specialiști din domeniul Biologiei Moleculare de la Universitatea din

California a stabilit, de curând, că singurătatea poate dăuna sănătății unei persoane. Echipa de cercetători a prelevat probe de sânge de la subiecții care au participat la studiu și a descoperit că persoanele care se descriau ca fiind singuratice sunt cele care au și cele mai slabe sisteme imunitare. Este bine de știut că, totuși, sistemul tău imunitar nu va fi afectat după o noapte în care ai stat departe de prieteni. Cred este la fel de important să ai parte și de intimitate, mai ales în cazul oamenilor care tind să fie mult prea sociabili și pe care altruismul îi epuizează. Cu toții simțim nevoia să luăm o pauză în care să respirăm, să gândim și să nu vorbim. Dar, prin intimitate, nu înțeleg a sta în fața televizorului. Intimitatea – cu valențe tămăduitoare – înseamnă a asculta muzică, a te plimba prin parc sau pe plajă sau a încerca să creezi ceva, cântând și scriind, gătind, desenând sau pictând.

Este foarte important să-ți descoperi ritmul. Deși nu există un ceas genetic pentru descoperirea acestui ritm, fiecare dintre noi trebuie să cunoaștem alte persoane și să fim cu adevărat cunoscuți de cei din jur. Adesea, cei mai buni prieteni pe care îi avem observă înaintea noastră că ne-am ieșit din ritm: „Nu pari a fi în apele tale astăzi. S-a întâmplat ceva?” Aceste întrebări simple ne ajută să reintrăm în propriul nostru ritm.

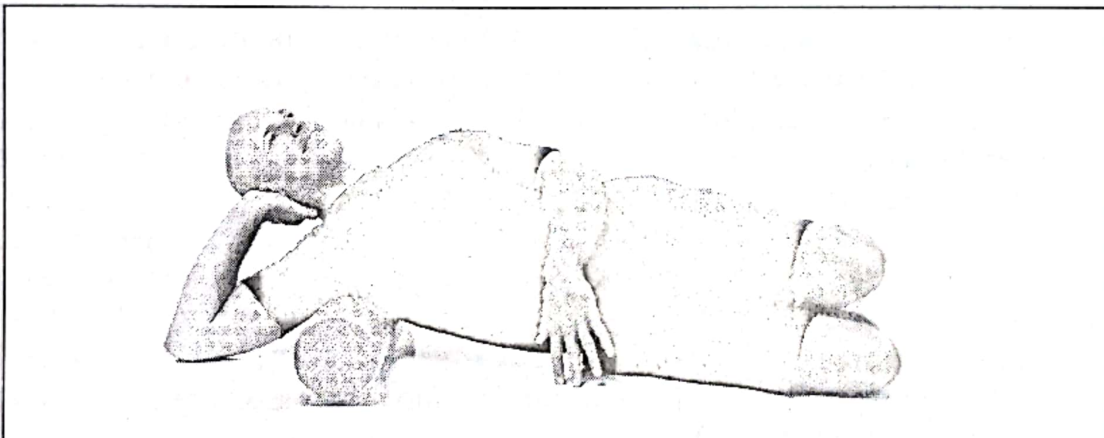
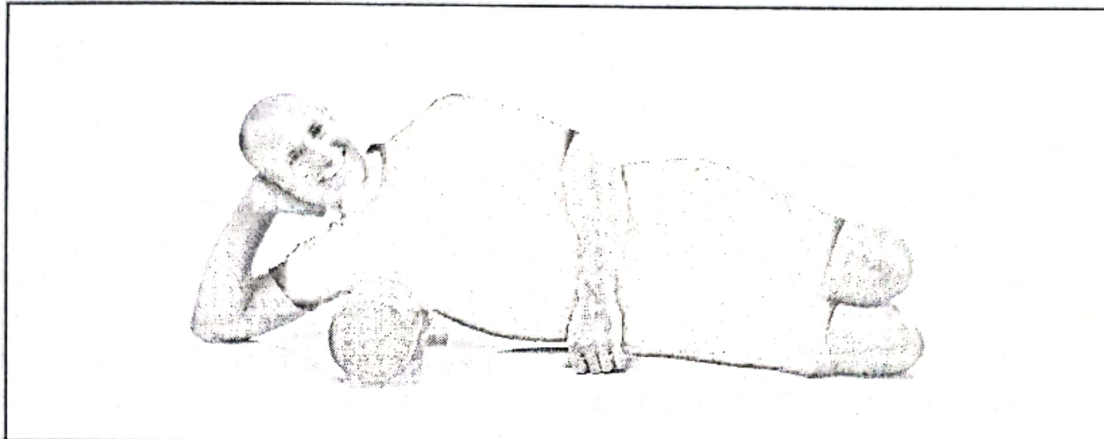
SFATURI

- ➡ Primul lucru pe care trebuie să-l faci dimineața este stretching la perete (pag. 60) – te va ajuta să te trezești și te va face mai dinamic.
- ➡ Gândește-te ce ți s-ar potrivi mai bine: să mergi la o întâlnire cu un prieten sau să petreci o seară liniștită? În funcție de răspunsul tău, fă-ți timp să stai, seara, cu partenerul tău, să iei cina cu un prieten sau să stai liniștit, de unul singur.
- ↪ Ia o doză din produsul adaptogen.
- ↪ Continuă să iei multivitamine.
- ↪ Nu mai bea cafea și alcool.
- ↪ În această zi, nu fă exercițiile de refacere, chiar dacă te simți mai energic. Ia o pauză și bucură-te că ești plin de viață.

DESPRE SOMN

- ↪ Stinge lumina sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ↪ Străduiește-te să-ți formezi un program de somn.
- ➡ Gâtul și umerii noștri nu sunt niciodată suficient de relaxați, iar asta poate provoca o mulțime de probleme, inclusiv migrene și probleme de concentrare. Așa cum, probabil, știi, durerile de cap și cele de gât și umeri pot să-ți afecteze somnul, iar acest lucru duce la oboseală și epuizare. Pentru a te relaxa înainte de culcare, fă-ți exercițiul de îndreptare a coloanei prin rotirea brațelor (vezi pag. 86).

RELAXAREA GÂTULUI ȘI A UMERILOR FOLOSIND UN CILINDRU DIN SPUMĂ EXPANDATĂ



Așază-te pe stânga, cu partea superioară a cutiei toracice peste cilindru, așezat chiar sub axilă, așa cum se vede în imagine. Asigură-te că partea exterioară a omoplatului se află în linie cu cilindrul. Îndoale genunchii și sprijină capul cu brațul trecut peste cilindrul. Celălalt braț trebuie să stea în fața ta, sprijinit pe podea pentru a-ți menține echilibrul. Încet, apleacă corpul în față, iar apoi în spate, către perete. În timpul rotației, ar trebui să simți cum îți atinge și îți mișcă cilindrul omoplatul. Preț de un minut, insistă asupra zonelor în care te doare. Când ai terminat cu partea stângă, fă exercițiul și pe partea dreaptă.

Beneficii: acest exercițiu îți detensionează umerii și gâtul, încordați din cauza statului la birou. De asemenea, destinde partea lombară a spatelui și stimulează mobilitatea umărului. Tehnica este excelentă, în cazul în care ai un blocaj la nivelul umerilor, o rană în zona articulațiilor acestora, dar dă rezultate și dacă ești încordat în partea lombară sau la nivelul umerilor.

Precauții: asigură-te că cilindrul stă exact sub axilă și nu atinge țesutul pleptului.

ZIUA A 18-A

SĂ SE FACĂ LUMINĂ

Nu există remediu mai bun împotriva extenuării decât soarele.

În ultimii douăzeci și cinci de ani, medicii, dermatologii și companiile producătoare de produse pentru îngrijirea pielii au încercat să ne convingă de cât de dăunător este soarele. Nu sunt de acord cu această idee. Așa cum avem nevoie de întuneric pentru a dormi bine, avem nevoie și de lumină – în special de lumina soarelui de dimineață – pentru ciclul activităților zilnice. Dimineața, soarele ne mobilizează cu adevărat. Avem nevoie de lumină solară pentru a se activa metabolismul și pentru stimularea capacității generale de funcționare și acționare a organismului.

Din fericire, în ultimii ani, ideile preconceptuate despre cât de dăunătoare sunt razele solare s-au diminuat. Acum, aproape în fiecare lună, apare câte-un studiu care atestă beneficiile luminii solare și a vitaminei D, a cărei producere, după cum știi, este activată de razele solare. De exemplu, în unul dintre aceste studii, cercetătorii de la Centrul pentru Cancer Moores din cadrul Universității din California, San Diego (un loc foarte înșorit), au ajuns la concluzia că aproape 150.000 de cazuri de cancer – în special cancerul colorectal și mamar – ar putea fi prevenite în fiecare an, prin expunerea zilnică la soare pentru doar zece, cincisprezece minute. Numeroase alte cercetări au confirmat rezultatele acestui studiu, arătând că expunerea la soare, fără produse cu factor de protecție, pentru un timp scurt, ajută corpul să producă vitamina D, necesară pentru sănătatea oaselor și protectoare împotriva cancerului, inclusiv a cancerului de piele. Da, totul este cât se poate de adevărat.

Bineînțeles, arsurile repetate – mai ales în cazul copiilor și al persoanelor cu tenul foarte alb – duc la apariția melanoamelor. Dar nu există dovezi științifice potrivit cărora expunerea *moderată* la soare determină apariția cancerului de piele. Nu te sfătuiesc să te dai din cap până-n picioare cu ulei pentru bebeluși și să stai la soare ore întregi sau să mergi la solar, ci doar să te expui la soare fără să te arzi, căci este sănătos pentru organismul tău. Oamenii s-au dezvoltat la soare și sub soare. Suntem programați genetic să ne bucurăm de soare, iar nu să trăim între patru pereți sau să folosim produse cu factor de protecție solară de fiecare dată când ieșim din casă.

Soarele contribuie la reglarea ritmurilor circadiene – la stimularea metabolismului și a funcțiilor hormonale cotidiene – și este esențial pentru producerea vitaminei D, atât de necesară oamenilor. Mulți experți în probleme de sănătate cred că 50% dintre americani au deficit de vitamina D.^{1,2,3}

Mai mult, într-un studiu publicat în 2003, în Mayo Clinic Proceedings, cercetătorii din Minneapolis au testat nivelul de vitamina D al pacienților care sufereau de dureri cronice, din cauze necunoscute, ale sistemelor muscular și osos, iar rezultatele depistate pe 93% dintre aceștia arătau că aveau carență de vitamina D.⁴

ZIUA A 18-A

SĂ SE FACĂ LUMINĂ

Nu există remediu mai bun împotriva extenuării decât soarele.

În ultimii douăzeci și cinci de ani, medicii, dermatologii și companiile producătoare de produse pentru îngrijirea pielii au încercat să ne convingă de cât de dăunător este soarele. Nu sunt de acord cu această idee. Așa cum avem nevoie de întuneric pentru a dormi bine, avem nevoie și de lumină – în special de lumina soarelui de dimineață – pentru ciclul activităților zilnice. Dimineata, soarele ne mobilizează cu adevărat. Avem nevoie de lumină solară pentru a se activa metabolismul și pentru stimularea capacității generale de funcționare și acționare a organismului.

Din fericire, în ultimii ani, ideile preconceptuate despre cât de dăunătoare sunt razele solare s-au diminuat. Acum, aproape în fiecare lună, apare câte-un studiu care atestă beneficiile luminii solare și a vitaminei D, a cărei producere, după cum știi, este activată de razele solare. De exemplu, în unul dintre aceste studii, cercetătorii de la Centrul pentru Cancer Moores din cadrul Universității din California, San Diego (un loc foarte înșorit), au ajuns la concluzia că aproape 150.000 de cazuri de cancer – în special cancerul colorectal și mamar – ar putea fi prevenite în fiecare an, prin expunerea zilnică la soare pentru doar zece, cincisprezece minute. Numeroase alte cercetări au confirmat rezultatele acestui studiu, arătând că expunerea la soare, fără produse cu factor de protecție, pentru un timp scurt, ajută corpul să producă vitamina D, necesară pentru sănătatea oaselor și protectoare împotriva cancerului, inclusiv a cancerului de piele. Da, totul este cât se poate de adevărat.

Bineînțeles, arsurile repetate – mai ales în cazul copiilor și al persoanelor cu tenul foarte alb – duc la apariția melanoamelor. Dar nu există dovezi științifice potrivit cărora expunerea *moderată* la soare determină apariția cancerului de piele. Nu te sfătuiesc să te dai din cap până-n picioare cu ulei pentru bebeluși și să stai la soare ore întregi sau să mergi la solar, ci doar să te expui la soare fără să te arzi, căci este sănătos pentru organismul tău. Oamenii s-au dezvoltat la soare și sub soare. Suntem programați genetic să ne bucurăm de soare, iar nu să trăim între patru pereți sau să folosim produse cu factor de protecție solară de fiecare dată când ieșim din casă.

Soarele contribuie la reglarea ritmurilor circadiene – la stimularea metabolismului și a funcțiilor hormonale cotidiene – și este esențial pentru producerea vitaminei D, atât de necesară oamenilor. Mulți experți în probleme de sănătate cred că 50% dintre americani au deficit de vitamina D.^{1,2,3}

Mai mult, într-un studiu publicat în 2003, în Mayo Clinic Proceedings, cercetătorii din Minneapolis au testat nivelul de vitamina D al pacienților care sufereau de dureri cronice, din cauze necunoscute, ale sistemelor muscular și osos, iar rezultatele depistate pe 93% dintre aceștia arătau că aveau carență de vitamina D.⁴

Deși este numită „vitamina” D, ea nu este, în realitate, o vitamină. Este un prehormon și este sigura sursă de calcitriol a organismului tău. Calcitriolul este cel mai puternic hormon steroid din corp. Asemenea tuturor hormonilor steroizi, vitamina D are un rol în formarea a sute de enzime și proteine vitale pentru sănătatea organismului și prevenirea bolilor. Vitamina D, nutrimentul-cheie în păstrarea sănătății oaselor, are și rol antiinflamator, întărește musculatura, stimulează secreția de insulină, este benefică pentru sistemul imunitar și ajută corpul să lupte împotriva cancerului.

Datorită beneficiilor numeroase ale vitaminei D, este necesar ca organismul să aibă mereu un nivel optim al acesteia. Vitamina D este produsă în piele, după expunerea la soare, fără a căruia lumină, din păcate, corpul n-o poate produce singur. Acest sistem este atât de eficient, încât majoritatea dintre noi produce 20.000 de unități de vitamina D după doar douăzeci de minute de expunere la soare, vara, fără loțiune protectoare. Această cantitate este de 100 de ori mai mare decât doza zilnică recomandată de medici! Trebuie să existe un motiv elocvent pentru care organismul nostru are capacitatea de a produce o cantitate atât de mare de vitamina D, într-un timp așa de scurt.

Dacă simți că nu te expui suficient la soare sau dacă ești precaut în această privință, poți lua suplimente de vitamina D. Dacă preferi să iei suplimente, pentru că-ți este imposibil să stai la soare preț de douăzeci, treizeci de minute pe zi sau trăiești într-o zonă unde este înnorat și rece în permanență, trebuie să mergi la doctor pentru a determina ce cantitate de vitamina D trebuie să iei. Îi poți solicita medicului să-ți facă un test numit 25 (OH)D sau 25-hidroxivitamină D. Rezultatul acestuia trebuie să fie cel puțin de 50ng/ml (sau 120 nmol/l). Atunci când cumperi suplimente, asigură-te că este vitamina D3, și nu D2, aceasta din urmă fiind nefolositoare. Dacă iei suplimente de vitamina D3, testează nivelul vitaminei din organism la fiecare 3-6 luni, pentru că într-o cantitate prea mare poate fi toxică – chiar dacă în cazuri rare. Nu uita, totuși, că cea mai bună și mai sigură metodă de a beneficia de doza zilnică de vitamina D este expunerea la soare, care nu duce la toxicitate. Însă iarna trebuie să iei suplimente.

În general, lăsând la o parte vitamina D și condițiile atmosferice ale zonei în care trăiești, este important să ieși afară – lumina de dimineață este benefică, te pune pe picioare și contribuie la reglarea ritmului organismului.

SFATURI

- ➡ Dimineața, stai la aer treizeci de minute – în acest timp, poate faci și exerciții de refacere. În funcție de condiția ta fizică și de cât de obosit ești, poți să faci exersezi intens mai mult timp și să te relaxezi mai puțin; de exemplu, mergi repede timp de 2 minute și încet pentru 3 minute.
- ↔ Ca să ajuți organismul să-și întărească ritmul, ia în continuare multivitamine și un produs adaptogen dimineața.
- ↔ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten, produse lactate, alcool și băuturi care conțin cafeină.

- ➡ Cumpără surse de iluminare cu spectru complet pentru locuința ta. Înlocuiește-le pe cele vechi acum sau când se strică. Așa cum am mai spus, majoritatea dintre noi își petrece timpul în încăperi cu lumină artificială sau fluorescentă. Chiar dacă există multe ferestre, acestea blochează o parte dintre cele 1.500 de lungimi de undă ale luminii solare care ar trebui să ajungă la retină și să ajute mintea și corpul. În cele mai multe zone metropolitane, aerul este poluat și smogul, nelipsit – iar acestea blochează lumina solară pe durata întregului an. Mulți dintre noi trăiesc în climate reci, unde sunt privați de lumina solară. Din fericire, există o soluție simplă: becurile cu spectru complet, care au efecte similare cu cele ale luminii solare. *Dacă ești extenuat și nu te poți bucura așa cum trebuie de soare, este esențial să ai în casă surse de iluminare cu spectru complet.* Vei dormi mai bine, ți se va îmbunătăți capacitatea de concentrare, vei gândi mai limpede, vei avea o stare de spirit mai bună și vei fi mai plin de viață. În plus, vei fi și mai sănătos. Așa că bucură-te de lumină!

Becurile cu spectru complet sunt accesibile. Le poți găsi în majoritatea magazinelor care comercializează obiecte de uz casnic.

DESPRE SOMN

- ⇒ Străduiește-te să-ți faci un program de somn.
- ➡ Înainte de a te băga în pat, execută, pentru zece minute, varianta ta preferată de Savasana: clasică (pag. 62), pe scaun (pag. 76), cu suport din pături (pag. 84) sau Viparita Karini (pag. 90).

ZIUA A 19-A

CONSUMĂ OUĂ, CARNE ROȘIE ȘI DE PASĂRE ORGANICE, CARE PROVIN DE LA ANIMALE ERBIVORE CRESCUTE ÎN NATURĂ

Dacă ești vegetarian, cunoști beneficiile ouălor care provin de la păsări crescute în mediu natural și nu ești interesat să citești nimic despre carne, nu este nicio problemă. Treci direct la secțiunea de sfaturi și idei pentru somn și ai grijă ce mănânci. Iar cei care nu sunt vegetarieni pot citi în continuare. Astăzi, cea mai mare parte din carnea care se găsește pe piață provine din crescătorii industriale, pentru că tehnica este rapidă și

profitabilă. Dar această carne duce la o serie de probleme, inclusiv, cred eu, contribuie la crearea unei epidemii de extenuare.

La început, toate bovinele consumau iarbă și arbuști, hrana destinată lor. Animalele care pasc, cum sunt vitele, oile, caprele și bizonii au un burduf, un al doilea stomac, care este asemănător unui bazin de fermentație. În acest burduf, bacteriile transformă iarbă, arbuștii și plantele în proteine și grăsimi. Când aceste rumeșătoare primesc cereale în loc de iarbă, așa cum se întâmplă în crescătoriile industriale, apar o mulțime de probleme. Mai precis, tractul digestiv este suprasaturat cu acid și apare acidoza ruminală subacută, ceea ce înseamnă că vitele au diaree și salivează excesiv. Din cauza acestor simptome, vitele se lovesc în burtă, mănâncă neigienic și, pentru a scăpa de diaree și a nu mai saliva, nu mai consumă ceea ce li se dă de mâncare. De asemenea, mediul acid al stomacului vitelor este propice pentru dezvoltarea bacteriilor *E.coli*. Din acest motiv, animalelor crescute industrial li se administrează antibiotice – pentru a preveni această problemă și, în plus, și altele, datorate condițiilor neigienice și înghesuiei în care trăiesc.

Din nefericire, în timpul administrării tratamentului pentru acidoza ruminală subacută, crescătorii au descoperit că antibioticele ajută și la îngrășarea animalelor. De fapt, potrivit Uniunii Oamenilor de Știință, cam 70% din antibioticele produse în Statele Unite sunt folosite pentru îngrășarea animalelor. Cred că acest fapt real contribuie la epidemia de extenuare din rândul oamenilor. Autoritățile răspunzătoare de sănătatea publică au descoperit că oamenii, din cauza faptului că mănâncă carne ce provine de la animalele tratate cu antibiotice, nu mai reacționează la medicamente când sunt bolnavi, cu alte cuvinte, organismul uman devine imun la acțiunea antibioticelor – o altă problemă amplă a sistemului de sănătate.

Și, ca și cum lucrurile n-ar fi fost destul de grave, din cauza schimbării dietei rumeșătoarelor, de la iarbă la cereale, valoarea nutrițională a produselor pe care le dau acestea este mai mică. Comparativ cu carnea animalelor erbivore, cea a animalelor crescute industrial conține mai multe grăsimi totale, grăsimi saturate și are un aport caloric mai mare. De asemenea, este mai săracă în vitamina E și beta-caroten și nu are două grăsimi benefice sănătății – acid gras omega-3 și acid linoleic conjugat (CLA).

Toate aceste observații despre privare de libertate, alimentație săracă, antibiotice și valoare nutrițională redusă sunt valabile și în cazul creșterii porcilor, a puilor, a oilor, a curcanilor și a rațelor.

Din păcate, chiar și unele produse organice provin de la animale crescute în spații închise și hrănite cu cereale. Un lucru pozitiv este că cel puțin hrana acestor animale de la care provin unele produse „organice” nu conține resturi de la restaurante, produse secundare din procesele de fabricație a cărnii, deșeuri publice, gumă de mestecat (da, guma și gunoaiile sunt folosite în mod frecvent) și găinaț de pasăre, așa cum se întâmplă în crescătoriile industriale în mod normal. Totuși, decât să cauți cuvinte ca „organic”, „erbivor” sau „crescut natural”, mai bine cumperi ouăle și carnea roșie și de pasăre de la o fermă sau de la un fermier local pe care îl cunoști. Acesta este singura modalitate de a te asigura că acele animale au fost crescute cu grijă.

Când alegi să consumi produse care provin de la animale crescute cu grijă, din zonă – carne de vită, miel, bizon, rață, porc sau pui organice, erbivore – ai o alimentație bogată în nutrienți și sănătoasă, așa cum este normal.

SFATURI

- ➡ Cumpără carne roșie și de pasăre, organică, de la producătorii locali care hrănesc animalele cu iarbă și le cresc pe pășune, natural. Acest lucru este benefic pentru tine, pentru familia ta și pentru generațiile următoare.
- ⇒ Fă 30 de minute de exerciții revigorante, preferabil afară și într-un ritm solicitant, dar nu extenuant.
- ⇒ Ia o doză din produsul adaptogen.
- ⇒ Nu bea alcool sau băuturi care conțin cafeină.
- ⇒ Pregătește-ți carne roșie sau de pasăre, organică, care provine de la animale erbivore crescute natural. Dacă nu găsești astfel de produse la magazinele sau restaurantele locale, întreabă personalul dacă se pot aduce în viitor. Cu cât solicită mai mulți oameni astfel de produse, cu atât vor fi mai accesibile.
- ➡ Nu te mai persecuta spunându-ți „Ar trebui să...”.

DESPRE SOMN

- ⇒ Străduiește-te să-ți formezi un program de somn.
- ➡ Înainte de culcare, fă o pauză și gândește-te puțin la alimentația ta.

Este esențial să fii selectiv în privința alimentației, să renunți la anumite produse și să testezi ceea ce mănânci – astfel, vei ajunge să ai un regim bazat pe alimente integrale și organice. Pentru majoritatea dintre noi, aceasta este o schimbare majoră.

Pacienții mei îmi spun că unul dintre cele mai grele aspecte pe care îl presupune această schimbare este să găsească alte preparate care sunt gustoase și ușor de făcut. Așa cum am mai spus, eu împreună cu soția mea, Janice, am furat idei și am creat un rețetar la finalul acestei cărți. Dar îți recomand să mergi și la o librărie și să cauți, în secțiunea cu cărți gastronomice, rețete care te atrag. Poate îți plac mai mult preparatele italienești, sau poate cele indiene. Dacă te poți bucura de alimentele care îți plac și pe care le poți consuma zilnic, atunci este mult mai simplu să ai o alimentație echilibrată. Gândește-te la anumite mâncăruri pe care le-ai consumat. Erăi nerăbdător? Satisfăcut? Îți plac gustările pe care le iei? Te fac mai energic? Cum te simți după o gustare? Ce culori au avut alimentele pe care le-ai mâncat? În funcție de culoarea lor, care sunt produsele ce ți se pare că-ți sunt necesare? Fă o mică evaluare a ceea ce ai consumat în ultimele două săptămâni și vezi ce îmbunătățiri poți face pentru a te hrăni mai bine.

Dacă ești vegetarian, aportul de proteine de pe parcursul programului de fortificare prin alimentație îți este suficient? Mănânci zilnic brânză feta de oaie, brânză de capră și mozzarella din lapte de bivoliță, ouă, alune, fasole, orez și smoothie-uri bogate în proteine pentru a te simți plin de energie? Trebuie să mergi la magazin pentru a te aproviziona din nou? Asigură-te că te hrănești bine.

ZIUA A 20-A

ÎNCĂ CEVA DESPRE RESPIRAȚIE

Având în vedere că meditația are un potențial de vindecare foarte mare, îi sfătuiesc pe toți pacienții mei să-și descopere ce tip de meditație li se potrivește. Așa cum probabil știi, să meditezi nu înseamnă să stai drept, cu picioarele încrucișate și închinându-te la un zeu – nu este un fapt religios – și nici nu presupune vreo poziție specifică. Cred că meditație se poate numi orice acțiune pe care o faci cu atenție și concentrare maximă și care te ajută să uiți de griji și gânduri. Poți medita și în timp ce mergi, concentrându-te asupra respirației. Poți face asta în timp ce gătești, folosind rețeta ca punct de focalizare. Poți să meditezi și când tricotezi, concentrându-te asupra ochiurilor.

Meditația este un exercițiu revigorant pentru mintea ta. *Exersezi* – te gândești la o mulțime de lucruri – *te relaxezi* – te concentrezi asupra respirației, uitând de gândurile nesfârșite. Este un proces de *refacere* la nivel mental. După ce parcurgi aceste etape de gândire și concentrare asupra respirației timp de câteva minute, corpul resimte efectele. Mușchii se relaxează, pătrunde mai mult oxigen în organism și tensiunea se diminuează. Cu cât îți stimulezi mai mult organismul să se relaxeze, cu atât vei fi mai puțin extenuat. Motiv pentru care meditația este foarte importantă.

Dar meditația nu produce doar un răspuns psihologic pozitiv, ci ne și antrenează să ne putem comporta relaxat față de stresul din exterior. Dacă ne antrenăm mintea să nu reacționeze întotdeauna la gânduri, învățăm să nu mai reacționăm rapid la orice: când o persoană care îți taie calea pe stradă, când șeful își descarcă nervii pe tine sau când copilul face mofturi. Din experiența mea, am învățat să nu mai iau totul personal. Dacă o persoană este necivilizată în tren sau cineva se răstește la telefon, îmi spun: „Cred că are o zi proastă”, fără a mă enerva sau a mă simți copleșit.

Probabil că pauzele de respirație, care nu sunt altceva decât meditații scurte, sunt deja benefice, făcându-te să fii mai relaxat când ai o întâlnire importantă sau când îndeplinești sarcini ce ți se par absurde. Sper că respirația meditativă din timpul exercițiilor de yoga te-a ajutat să mai uiți de grijile zilnice și să fii mai plin de viață.

În cea de-a 20-a zi, vreau să te concentrezi asupra aprofundării și dezvoltării procesului simplu de respirație și să încerci să mărești durata exercițiilor. De ce să nu faci ceva pentru a te destinde? Încearcă să-ți urmărești respirația pentru 15 minute în loc de 3,5-10 minute ca până acum. Uită de griji, știi că ești o persoană ocupată, iar acesta este și unul dintre motivele pentru care ești extenuat. Și știi că-ți dau și eu multe sarcini la care să te gândești și pe care să le faci zilnic. Dar îți garantez că timpul pe care îl petreci meditănd te va face să fii mai relaxat, mai concentrat și mai energic după ce ai făcut exercițiile corespunzătoare.

În majoritatea tipurilor de meditație, ți se cere să te așezi, ceea ce facem deja mult prea mult. Cât de mult timp petreci stând jos în fiecare zi? Dacă ești extenuat și mai faci

și meditație așezat, vei fi și mai stresat fizic, dincolo de tensiunea și epuizarea cronică de care încerci să scapi.

Așadar, spre deosebire de sfaturile specifice majorității practicilor tradiționale de meditație, eu nu le recomand pacienților mei să mediteze stând jos (cel puțin nu la început). Nu le face bine. Bineînțeles, după un timp, când pacientul începe să se simtă mai bine, și respectivul tip de meditație este util. Dar, după părerea mea, să-i ceri cuiva care este obosit, are dureri, îți simte corpul tensionat și deja petrece prea mult timp stând pe scaun – sau într-un fotoliu – este de-a dreptul chinuitor și nu contribuie cu nimic la sănătatea și starea de bine a persoanei respective. Totuși, nu uita că eu îți pun la dispoziție o serie de opțiuni pentru a te ajuta să-ți descoperi ritmul interior și să te simți bine. Dacă, pentru tine, este benefic să faci meditație stând jos, nu este nicio problemă.

După cum știi, există foarte multe cursuri, metode și cărți care te învață să practici meditația. Dar aceasta are caracter personal. Cred că oamenii trebuie să descopere ce formulă de meditație li se potrivește și le place. Dacă practici deja meditația sau ai o metodă care îți place, încearcă s-o integrezi în programul tău zilnic. Dar dacă simți că te ia durerea de cap numai când te gândești la această idee, atunci încearcă una dintre metodele mele.

Dacă exercițiile de respirație ți s-au părut obositoare, peste câteva zile te voi învăța o altă metodă de meditație în natură, la finalul căreia vei realiza că respiri mai profund. Pentru moment, încearcă tehnica de la pag. 105 – aceasta este atât o poziție yoga revigorantă, cât și de meditație. Indiferent de preferințele tale, te sfătuiesc să încerci această metodă. Este incredibil de eficientă – nu vei mai fi îngândurat și vei scăpa de stres și de oboseală. Scopul meditației este de a te regăsi pe tine însuși – de a-ți descoperi ritmul respirației, simțind cum se dilată și se contractă plămânii, aproape de inimă.

SFATURI

- ⇒ În funcție de cum te simți, fă 30 sau 35 de minute de exerciții revigorante. Dacă ești în continuare obosit, oprește-te. Dacă este vreme frumoasă, poți face o plimbare.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine și o doză din produsul adaptogen.
- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten, produse lactate, alcool, cafeină, carne roșie sau de pasăre, pui și ouă din crescătorii industriale.

DESPRE SOMN

- ⇒ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul la ora 22:00.
- ⇒ Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Pentru aceasta, setează termostatul corespunzător.

- ⇒ Pentru a nu se întrerupe producerea melatoninei, stinge lumina în dormitor, sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ⇒ Străduiește-te să-ți formezi un program de somn.
- ⇒ Înainte de culcare, preț de cincisprezece minute, încearcă următoarea metodă de meditație, care include și tehnica Savasana pe scaun (pag. 76).

MEDITAȚIE BAZATĂ PE TEHNICA SAVASANA PE SCAUN

În acest moment, pune-ți ceasul să sune peste 17 minute. Astfel, nu vei mai avea grija timpului (ți-am alocat 2 minute pentru a te așeza în poziție).

Așază-te în poziția Savasana pe scaun. Dacă preferi Viparita Karani (cu picioarele la perete), poți folosi și această tehnică (pag. 90).

Mai întâi, citește instrucțiunile o dată sau de două ori. La fel ca în cazul exercițiului de respirație, în care te concentrai asupra inspirației și expirației, nu trebuie să înveți ce ai de făcut – nu există lucruri bune sau rele. Când te simți pregătit, închide ochii și începe exercițiul de meditație.

1. Așază-te relaxat în poziția corespunzătoare.
2. Concentrează-te asupra felului în care intră sau nu părțile corpului în contact cu podeaua și cu scaunul. De exemplu, partea din spate a gambel stângi se simte diferit față de cea dreaptă? Analizează-ți senzațiile începând de la picioare în sus și spre exterior, până la brațe și apoi spre cap.
3. Te simți: destins sau încordat? În multe cazuri, simpla conștientizare a faptului că ești tensionat într-o anumită zonă duce la o relaxare a acesteia.
4. După ce ai te-ai analizat – dinspre vârful degetelor înspre cap – concentrează-te asupra respirației, inspirând și expirând pe nas. Trebuie să ai gura ușor închisă și obrații relaxați. Expiră și inspiră. Numai faptul că te concentrezi asupra respirației poate s-o modifice. Ține minte: când respiri, nu trebuie să te forțezi sau să controlezi procesul. Pur și simplu, respiră firesc.
5. Concentrează-te asupra valului de aer. După aproximativ un minut, timp de câteva clipe, observă parcursul aerului inspirat și zonele în care acesta nu ajunge. Exemplu: simți aerul în piept, dar nu și în partea lombară a spatelui?
6. Fii din ce în ce mai atent la respirația ta. Concentrează-te intens asupra zonelor prin care trece – și nu trece – aerul când inspiri și expiri.
7. În timp ce ești concentrat, relaxează tot corpul. Mușchii și tendoanele sunt moi. Oasele, leneșe. Trebuie să te simți sprijinit și ușor.
8. Respectă punctul de focalizare al metodei, adică nu uita să urmărești cum intră și iese aerul din corp, concentrându-te asupra inspirației și expirației.
9. Când sună ceasul, inspiră și expiră adânc, simțind cum aerul inspirat ajunge până în vârful degetelor și cum cel expirat merge de la picioare până la umeri. Respiră profund încă de trei ori: inspiră și simte cum aerul se deplasează în jos și expiră și simte cum aerul se ridică înspre cap. Apoi, îndoiaie genunchii la piept și rotește-te pe partea dreaptă. Rămâi acolo un moment, și apoi ridică-te în șezut. Mișcă-te încet. Profită de această relaxare.

ZIUA A 21-A

RELAXEAZĂ-TE

Am prezentat planul pe trei săptămâni – care poate au fost lungi și intense. Cea de-a 21-a zi este dedicată relaxării – fizice și emoționale. Cei mai mulți dintre noi suntem epuizați pentru că trăim alert. Și, după cum știi, programul pe care ți-l propun se bazează și pe lucruri menite să te ajute să te relaxezi și să te liniștești. În acest scop, muzica este una dintre cele mai bune metode. Din vremuri străvechi, oamenii s-au bucurat de efectele benefice ale sunetelor și ale muzicii. În Grecia antică, Apollo era zeul muzicii, dar și al medicinei. În Est, cântatul, incantațiile și „bolurile cântătoare” sunt folosite pentru a induce o stare de conștiință mai profundă și pentru a vindeca organismul. În Africa, băutul tobelor și muzica sunt activități familiare tuturor. Muzica este nelipsită din ceremonii și ritualuri și nu este neapărat un mijloc de distracție. Muzica era folosită în timpul ritualurilor și al vânătorii, dar și în scopuri tămăduitoare și pentru inducerea unei stări de bine.

Una dintre istorioarele mele preferate care demonstrează puterea de vindecare a sunetelor este cea a doctorului Alfred Tomatis, un specialist francez în problemele care apar la nivelul ochilor, urechilor, nasului și gâtului, renumit pentru cercetările sale revoluționare despre sunete. În anii '60, a tratat călugării benedictini dintr-o mănăstire, care deveniseră extrem de obosiți și deprimați. Nimeni nu știa de ce. Li s-au propus diverse soluții: să consume alimente mai bogate în proteine, motiv pentru care li s-a adăugat carne în mâncarea vegetariană, să ia vitamine și chiar medicamente și să doarmă mai mult. Nimic n-a funcționat, iar simptomele s-au agravat. Dr. Tomatis a descoperit că problema ținea de o directivă a Vaticanului, din 1960, prin care se interzicea interpretarea cântecelor tradiționale gregoriene pentru ca oamenii să folosească timpul respectiv în scopuri mai „constructive”. Teoria Dr. Tomatis era că acele șase ore zilnice de cântece îi umpleau de energie în așa măsură pe călugări, că nu mai aveau nevoie de prea mult somn sau mâncare. Dr. Tomatis le-a spus să înceapă să cânte din nou. Nouă luni mai târziu, călugării erau fericiți, sănătoși și capabili să revină la activitățile vieții monahale și la dieta lor vegetariană și sărăcăcioasă. Cântecele gregoriene le ofereau bucuria de care aveau atâta nevoie și reprezentau un mod specific de exprimare, în viața lor de călugări.

Și pe mine mă ajută muzica. Primul lucru pe care îl fac dimineața, când ajung la serviciu, este să pornesc CD player-ul. Când ajung acasă, după o zi grea de muncă, nimic nu-mi face mai bine decât să mă așez și să ascult muzică. În casa mea, întotdeauna se aude muzică. Îmi plac cântecele tradiționale din toată lumea și, în particular, muzica africană. Pentru că nu înțeleg cuvintele, trebuie să simt ritmul. Sunetul trece dincolo de rațional și gândire și atinge un nivel mult mai profund. Cum spunea Bob Marley: „Cel mai important lucru despre muzică este că, atunci când te lovește, nu te doare nimic.”

Pentru mine, să ascult muzică înseamnă și relaxare, dar este și o metodă de meditație. Mă ajută să-mi limpezesc mintea, să fac abstracție de stimulii externi și să mă simt mai

ancorat în prezent. La fel ca meditația, muzica mă ajută să ajung în străfundurile ființei mele – poate chiar să-mi simt „sufletul”. Probabil că ți-ai dat seama că muzica ne ajută să avem o stare minunată de bine. Din experiența mea clinică, am descoperit că muzica este foarte eficientă și în cazul pacienților – cu ajutorul ei, îi fac să se simtă bine, îi învăț să mediteze și, dacă sunt tensionați, îi pot liniști mai ușor. De asemenea, muzica îi face să uite de anumite lucruri care i-au marcat.

Folosesc muzica și sunetele în tratamentele mele de mai bine de douăzeci de ani și am obținut rezultate bune, în special în cazurile în care apelez și la acupunctură. În timpul ședinței de acupunctură, în timp ce pacientul are acele introduse în corp, îi dau niște căști și îi pun un CD. Îi spun să închidă ochii pentru ca muzica să fie mai pătrunzătoare. Apoi, îl sfătuiesc să asculte sunetele cu tot corpul, să simtă vibrațiile lor. Când pacientul ascultă muzică, se pare că acupunctura este mai eficientă.

Sunetul provoacă reacții în întreg organismul și afectează ritmul celular până la nivelul atomilor. Dacă trăiești la oraș, traficul, claxonatul, sirenele, picamărele, avioanele și zumzetele oamenilor te pândesc la orice pas. Dacă trăiești în suburbiile așa-zise liniștite, mașinile de tăiat iarba, de curățat strada, copiii care se joacă și câinii care latră sunt alte surse de zgomot care îți atacă timpanele. Poți contracara efectele negative ale sunetelor, făcând apel la beneficiile lor: muzica relaxantă încetinește ritmul inimii și al respirației și îți dă o stare de bine. Muzica veselă te stimulează și te umple de energie. Dar nu orice muzică este bună. Dacă nu-ți place muzica clasică, de exemplu, o sonată de Mozart nu te va relaxa, dar nici un scherzo de Stravinsky nu te va revitaliza. Studiile arată că muzica are efecte extrem de benefice doar atunci când asculți ceea ce îți place. Deci scoate un CD pe care îl iubești și ascultă-l!

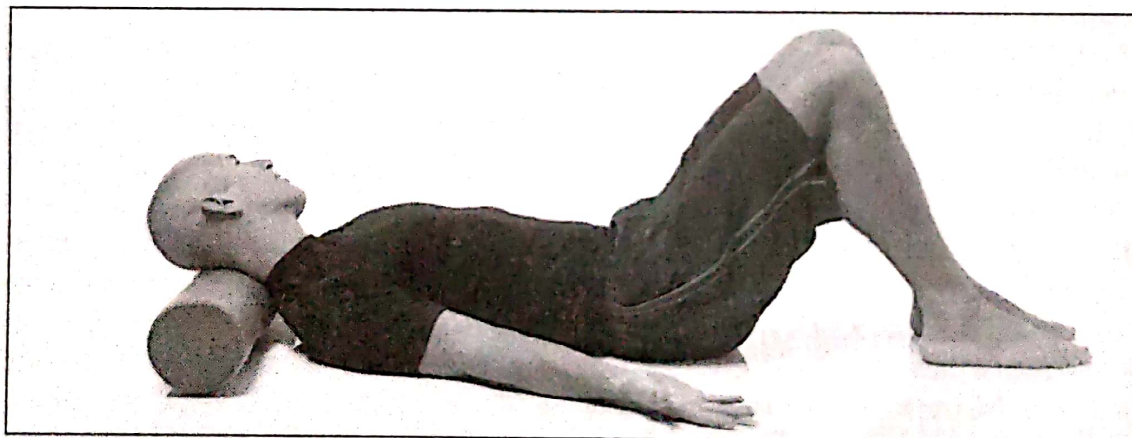
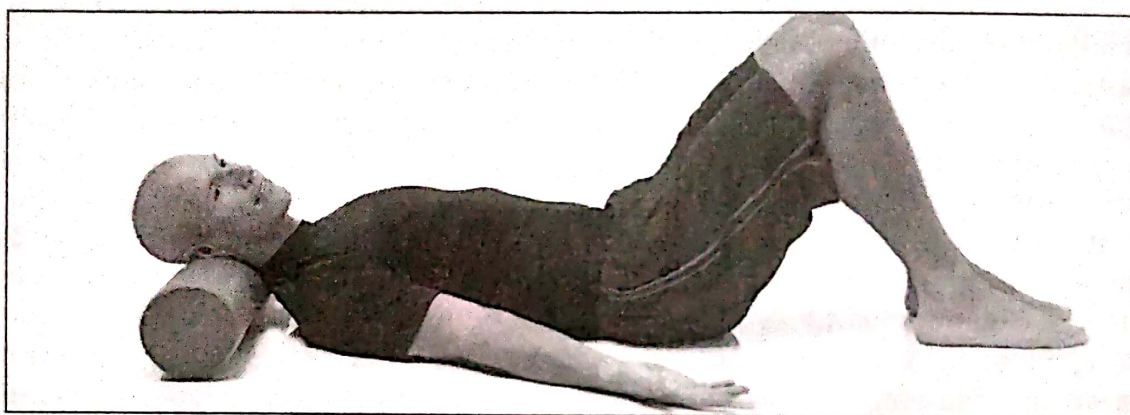
SFATURI

- ➡ În drum spre serviciu, spre magazin, străbătând camera de zi sau indiferent de locul spre care te îndrepti pe parcursul întregii zile, încetinește ritmul. Ascultă muzica ta preferată. Cântă sau fredonează și tu piesele. Lasă-te purtat de bucuria de a asculta muzică. *Notă:* în mod normal, ritmul bătăilor inimii în repaus ar trebui să fie de 70 de bătăi pe minut, pentru bărbați, și 75 de bătăi pe minut, pentru femei. Ritmul muzicii care are aproximativ 60 de bătăi pe minut (majoritatea pieselor reggae au această măsură) este ideal pentru a te ajuta să intri în starea alfa, aceeași stare de relaxare care survine și în urma meditației și a biofeedback-ului.⁵ Corpul se sincronizează sau imită un puls mai mare decât cel propriu. Acest lucru este important, deoarece consumi mai puțină energie atunci când ești în concordanță cu câmpurile energetice care te înconjoară.
- ➡ Nu face exercițiile revigorante.

DESPRE SOMN

➔ Relaxează-ți gâtul și coloana vertebrală: încearcă următoarele exerciții, relaxarea occipitalului și poziția patrupedă.

RELAXAREA OCCIPITALULUI (RELAXAREA GÂTULUI ȘI A CAPULUI)

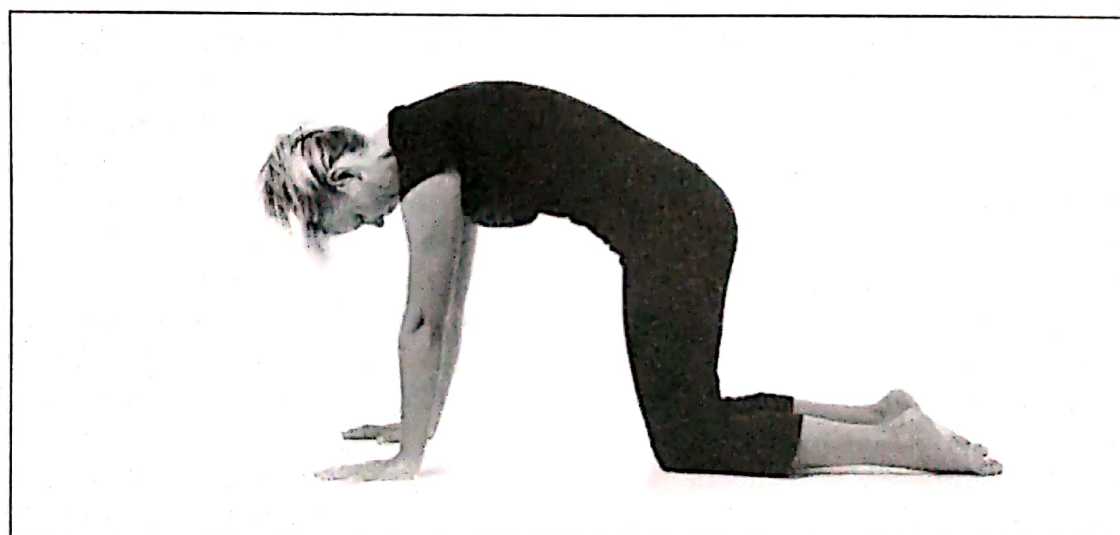
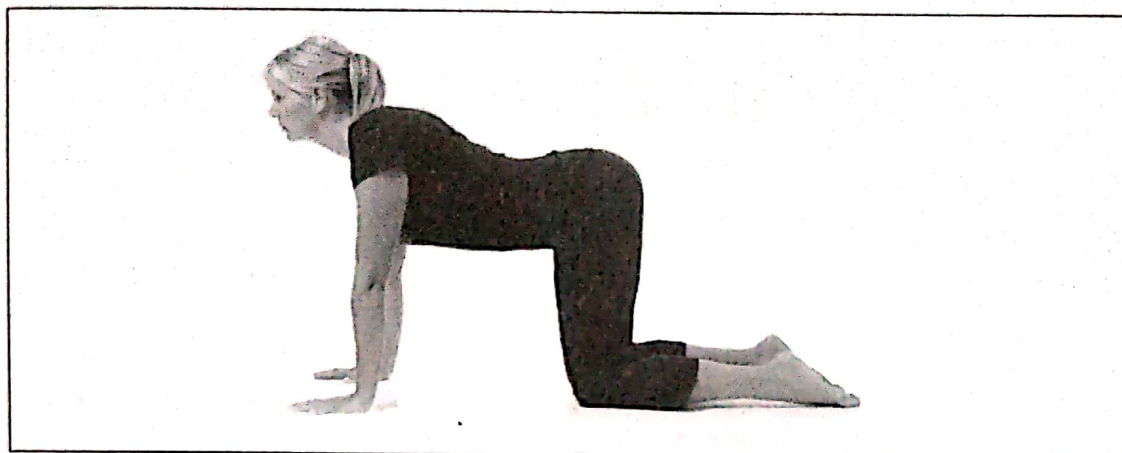


Fixează cilindrul din spumă expandată astfel încât să-ți sprijini baza craniului pe el. Lasă gâtul moale. Trebuie să te lași cu greutatea corpului pe cilindru în timp ce-ți miști ușor capul de la dreapta spre stânga. Insistă asupra zonelor încordate și inspiră și expiră adânc de câteva ori, destinzând mușchii care sunt susținuți de cilindru.

Beneficii: cu ajutorul acestei tehnici, mobilitatea cervicală se îmbunătățește, gâtul încordat și mușchii capului sunt masați, iar migrenele, oboseala ochilor și congestia sinusurilor se ameliorează.

Precauții: ai grijă să te simți confortabil în timp ce-ți miști capul dintr-o parte în alta. Nu fă mișcare, dacă suferi de hernie de disc cervicală.

POZIȚIA PATRUPEDĂ



Așază-te în genunchi, cu mâinile pe podea, asigurându-te că stai fix, cu șoldurile în linie cu genunchii și cu brațele aliniate cu umerii.

Inspiră în timp ce cobori abdomenul, toracele și pieptul înspre podea. Omoplații trebuie să se miște împreună și să se ridice ușor. Partea din față a corpului se ridică în timp ce inspiri.

Când expiri, trage abdomenul, toracele și pieptul în sus. Lasă capul, gâtul și baza coloanei în jos, spre podea.

Expiră tot aerul din plămâni. Repetă această secvență de inspirație și expirație timp de 5-10 minute.

Beneficii: acest exercițiu ajută la îmbunătățirea mobilității coloanei și a șoldurilor.

Precauții: dacă ai genunchii sensibili, pune o pătură sub tine, de la tibii până la genunchi.

Săptămâna a 4-a

Eliberează-te

Unii cred că perseverența te face mai puternic, dar, câteodată, este vorba, de fapt, de renunțare.

Herman Hesse

Felicitări! Ești la jumătatea programului de revitalizare de șase săptămâni! Acum, că ai mai multă energie, este timpul să avansăm – trebuie să renunți la unele lucruri ce țin de subconștient și la unele obiceiuri care te pot extenua, să arunci tot ce este toxic în gospodărie, dar și alimentele modificate genetic, și să te obișnuiești să nu mai stai așa mult timp pe scaun. Da, chiar și statul pe scaun poate conduce la extenuare. De asemenea, te voi ajuta să te simți mai sănătos, să te eliberezi, să râzi și să te bucuri de viață din nou.

Datorită faptului că ai respectat programul de revitalizare prin alimentație – n-ai consumat zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten, lactate, băuturi cu cafeină, alcool –, că ai făcut exercițiile revigorante, că ai luat doza obișnuită din produsul adaptogen, dar și multivitamine, că ți-ai format un program de somn și de exerciții yoga, te vei simți mult mai bine, la fel ca majoritatea pacienților mei. În continuarea programului, fii pregătit să te eliberezi de lucrurile vechi și să faci loc unora noi.

ZIUA A 22-A

NU MAI CONSUMA SOIA NEFERMENTATĂ ȘI PORUMB MODIFICAT GENETIC

Chiar dacă soia și porumbul nu sunt așa dăunătoare și nu te epuizează la fel de mult ca zahărul sau glutenul, totuși, sunt problematice și ne pot crea un dezechilibru organic.

În ultimii douăzeci de ani, soia a fost promovată ca fiind cel mai bun substituent al proteinei animale, al peștelui și al produselor lactate. Raționamentul se bazează pe faptul că asiaticii sunt mai sănătoși, pentru că aceștia consumă cantități mari de soia. Dar adevărul este că asiaticii consumă produse din soia în cantități mici (cam 2 lingurițe pe zi), sub formă de condiment, și nu ca substituent al produselor de origine animală. Sally Fallon și Mary Enig, doi medici experți în această problemă, spun că, înainte, produsele din soia erau, în mod tradițional, fermentate pentru a se neutraliza toxinele din boabele de soia, în timp ce majoritatea produselor noi din soia nu sunt fermentate. Ele sunt procesate într-un mod care alterează proteinele pe care le conțin și crește nivelul carcinogenilor din soia.¹

Dacă mănânci un pic de soia acum și o bucată de tofu mai târziu, n-o să-ți facă rău. Dar dacă bei lapte din soia sau mănânci tofu de multe ori pe săptămână s-ar putea să-ți dăuneze. Nici nu-ți poți imagina câți dintre pacienții pe care i-am întâlnit aveau probleme cauzate de soia. Mai mult, fitoestrogenii pot afecta funcția endocrină și pot cauza afecțiuni la nivelul glandei tiroide, ceea ce este o problemă serioasă atunci când ești extenuat.

Porumbul este, și el, o problemă. În afară de faptul că acesta conține cantități mari de zahăr și, deseori, mult humus, cea mai mare parte a porumbului comercializat este modificată genetic (OMG). Porumbul OMG a fost laudat de fermieri și de companiile biotehnologice pentru că este rezistent la paraziți și dă recolte mai bogate. Organismele modificate genetic sunt diferite de plantele hibridizate, care apar în urma unui proces natural. Un exemplu de hibridizare este împerecherea a doi câini de rase diferite. Un exemplu de OMG ar fi împerecherea unei vinete cu un câine într-o capsulă Petri, lucru care, în mod evident, nu se întâmplă în natură. Organismele modificate genetic nu sunt sănătoase pentru organism. Nu se cunosc efectele pe termen lung ale consumului acestor experimente biologice.

Majoritatea țărilor din Europa și Japonia – chiar și din Africa – respinge cerealele modificate genetic, pentru că s-a constatat că acestea produc modificări genetice ireversibile.

Pe parcursul programului de fortificare prin alimentație, ai renunțat deja la siropul de porumb bogat în fructoză, cea mai comună formă în care oamenii consumă porumb OMG. Îți recomand cu tărie să nu consumi porumb OMG (și orice alte cereale OMG, de

fapt). Nu este neapărat nevoie să-l introduci în alimentația ta – niciodată, cu excepția faptului când este organic și consumat în cantități mici.

Cât despre soia, te sfătuiesc să renunți la soia nefermentată pentru următoarele trei săptămâni. Apoi, ai putea s-o consumi din nou, însă în cantități mici, ca aliment adițional. Dacă vrei să mănânci produse din soia, consumă tempeh, miso de soia, natto și tamari (sos de soia) fără grâu – toate sunt făcute din soia fermentată. Prin fermentație, nutrimentele care inhibă digestia și absorbția unor minerale sunt neutralizate și, astfel, produsele pot fi consumate în siguranță, în cantități mici. Nu consuma soia ca sursă de proteine; consider-o mai degrabă un condiment – o mică parte dintr-un regim alimentar echilibrat.

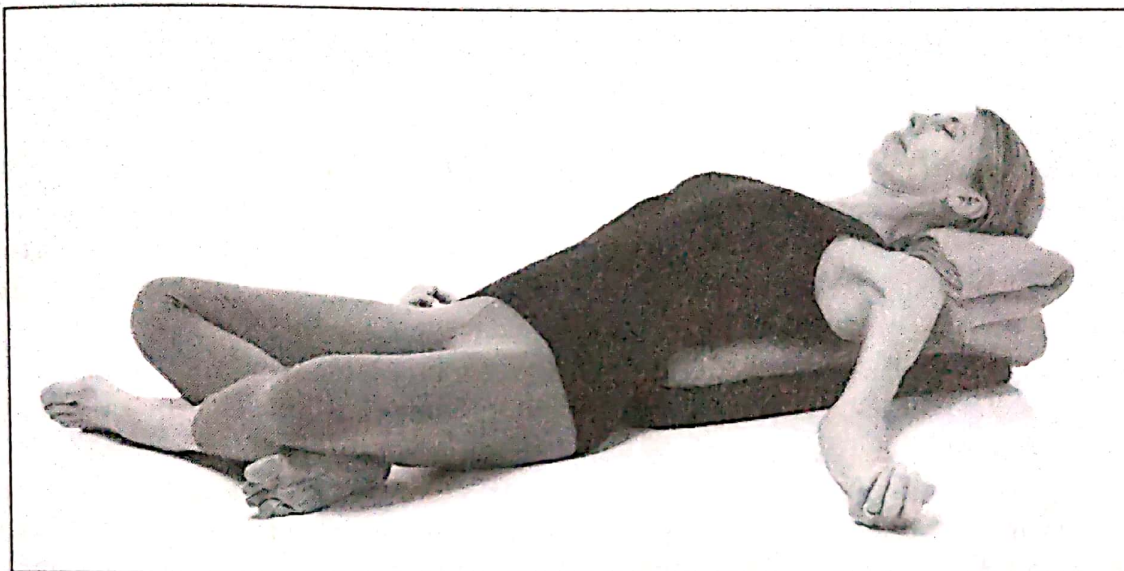
SFATURI

- ➡ Dacă îți place să mănânci porumb, nu cumpăra din magazin, modificat genetic, ci cumpără de la producătorii locali, toamna, și doar în cantități mici. Cu cât crește cererea pentru produsele naturale, cu atât vor fi mai accesibile și mai ieftine.
- ➡ Pentru a trece la următorul nivel al programului, nu mai consuma soia timp de trei săptămâni.
- ↔ Reia exercițiile revigorante și mergi pe jos timp de 35 de minute, de preferat afară. Și nu uita să mergi într-un ritm solicitant, dar nu epuizant.
- ↔ Pregătește-ți un prânz minunat. Alimentele organice colorate te fac să te simți diferit. Încearcă smoothie-ul Greeno Mojito cu avocado. Este răcoritor, mentolat și nu conține fructe.

DESPRE SOMN

- ➡ Înainte de culcare, timp de 10 minute, execută următorul exercițiu, poziția zeiței, o variantă modificată a tehnicii mele preferate de yoga, Supta Baddha Konasana. După primele 5 minute, această poziție are un efect profund, benefic, calmează respirația și te liniștește la nivel emoțional. Te eliberează de stres și de frustrările acumulate peste zi. Exercițiul poate fi făcut după masă. Îți relaxează organele interne și este benefică, în cazul indigestiei.

O VARIANTĂ A POZIȚIEI SUPTA BADDHA KONASANA



Pentru acest exercițiu, devine cu adevărat utilă perna de yoga despre care am vorbit mai devreme, pentru că ți-e mai ușor să stai corespunzător. Poți folosi o pernă obișnuită sau niște pătură bine îndoite, dacă nu ai o pernă pentru yoga și vrei să încerci exercițiul. Așază-te pe podea și pune perna (sau pătura) lângă tine. Așaz-o în spatele tău, lipită de fese și de baza coloanei. Ține picioarele relaxate și încrucișate. Nu le forța prea tare. Uită-te la imaginea alăturată să vezi cum trebuie să așezi păturile pentru a-ți sprijini capul. Îndoaie pătura și apoi împaturește-o în trei, astfel încât, atunci când te întinzi peste ea, capul să fie mai sus decât nivelul inimii, iar bărbia, paralelă cu podeaua, și nu ridicată înspre tavan sau lăsată în jos, spre piept. Dacă stai incomod pe pătură, împacheteaz-o mai subțire, până când stai cu capul relaxat, ținându-l mai sus decât nivelul inimii care trebuie să fie mai sus decât nivelul abdomenului. Așa cum se observă în imagine, corpul tău trebuie să fie înclinat natural, de la frunte înspre picioare. Dacă ești ca mine, adică ai șoldurile încordate și ai nevoie de suport pentru genunchi ca să nu-ți forțezi abdomenul, pune câte o pernă sub fiecare coapsă.

Ține minte că aceste poziții se învață la fel cum înveți și lucrurile subtile care te ajută să-ți relaxezi mușchii faciali și gâtul, în timp ce te odihnești sprijinit pe pernă.

Când găsești poziția potrivită, simți un fior care îți străbate corpul. Rămâi astfel și, timp de 10 minute, concentrează-te asupra respirației, a felului în care pătrunde și lese aerul din corp. Nu încerca să te forțezi sau să-ți controlezi respirația; inspiră și expiră natural.

ZIUA A 23-A

BENEFICIILE BACTERIILOR PROBIOTICE

Bacteriile sănătoase care trăiesc în mod natural în intestine sunt cunoscute sub denumirea de „probiotice” („pentru viață”). Aceste bacterii asigură producerea nutrienților esențiale, limitează fermentația și înmulțirea bacteriilor dăunătoare. Probioticele sunt esențiale pentru digerarea fructelor, legumelor, vegetalelor și pentru prevenirea problemelor digestive, cum ar fi intoleranța la lactoză sau diareea. *Lactobacilii* și *bifidobacteriile* sunt două dintre cele mai bine cunoscute probiotice.

Din experiența mea, majoritatea persoanelor extenuate nu au suficiente bacterii sănătoase în intestine.

Acest lucru poate determina o serie de urmări neplăcute – de la indigestie cronică, gaze, balonare și dureri abdominale până la sindromul de colon iritabil și alte afecțiuni digestive (așa cum ai aflat, sindromul de colon iritabil poate fi cauzat și de intoleranța la gluten).

Cei mai mulți dintre noi au puține bacterii sănătoase în organism, datorită folosirii frecvente a antibioticelor – de cele mai multe ori, luate încă din copilărie, când ni se prescria penicilină și amoxicilină pentru acnee, pentru fiecare durere de gât, infecție a urechii sau rinoree. Am discutat deja despre carnea și produsele lactate din comerț, tratate cu antibiotice.

Astăzi, medicii bine informați le recomandă pacienților care iau antibiotice să ia și probiotice. Dar acest lucru nu este suficient, mai ales în cazul pacienților extenuați. Sistemul digestiv trebuie să funcționeze în permanență la parametrii optimi pentru a fi asimilate toate substanțele nutritive de care avem atâta nevoie.

Trebuie să începi să iei probiotice (suplimente) sau să le adaugi în smoothie. Dacă ai probleme digestive grave, îți recomand să citești capitolul care conține sfaturi referitoare la aceste probleme.

SFATURI

- ➡ Pune probiotice în smoothie-ul de dimineață sau cumpără-le sub formă de capsule și ia-le atunci când bei smoothie-ul. Dacă le cumperi de la magazin, caută produse refrigerate și verifică să aibă între 5 miliarde și 10 miliarde de bacterii viabile pe doză.
- ➡ Înainte de a face cele 35 de minute de exerciții revigorante, relaxează-ți picioarele cu ajutorul masajului special, cu mingi de tenis.
- ➡ Continuă să iei multivitamine și o doză din produsul adaptogen.



- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten, produse lactate, carne produsă industrial, soia nefermentată, porumb modificat genetic, alcool și băuturi care conțin cafeină.
- ⇒ la câteva pauze și fă exerciții de respirație pe parcursul zilei.

DESPRE SOMN

- ⇒ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul până la ora 22:00.
- ⇒ Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Pentru aceasta, setează termostatul corespunzător.
- ⇒ Stinge lumina în dormitor, sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască la ochi.
- ⇒ Străduiește-te să-ți formezi un program de somn pentru a ajuta organismul să-și recapete echilibrul.
- ⇒ Relaxează-ți abdomenul și pânțele mai bine, făcând exercițiul Savasana clasică (pag. 62) sau pe cel cu picioarele la perete, în poziția Viparita Karani (pag. 90).

Instructoarea de yoga Donna Farhi, recunoscută pe plan internațional, consideră că: „respirația este un proces caracterizat de o continuă ascensiune și coborâre, de flux și reflux, intrând și ieșind din corp. Întregul proces de respirație a organismului este o simfonie a mișcărilor profunde și, în același timp, subtile, care acționează ca un masaj asupra organelor interne, ne fac încheieturile să vibreze și, alternativ, tonifică și relaxează toți mușchii din organism. Este o manifestare completă a vieții.” Sunt de acord cu ea în totalitate.

Noi respirăm pe gură și inspirăm aerul în partea superioară a pieptului, nelăsându-l să intre pe nas și să ajungă până în abdomen. Această respirație superficială creează și mai multă tensiune la nivelul gâtului și umerilor, în timp ce respirația prin contractarea mușchilor abdominali și ai părții inferioare a corpului relaxează stomacul și diafragma și relaxează organele. Urmează instrucțiunile pentru Savasana clasică (pag. 62) sau Viparita Karani (pag. 90) și, când te-ai așezat în poziția corectă, începe să inspiri și să expiri profund, contractându-ți mușchii și dilatând abdomenul. La fiecare expirare, scoate tot aerul din corp și concentrează-te asupra faptului ulterior, când inspiri aerul instantaneu.

Fixează un cronometru la 10 minute. Respiră profund, astfel încât, atunci când inspiri, abdomenul să se umfle, iar când expiri, să se dezumfle. La sfârșit, vei simți că zona lombară, umerii și gâtul sunt destinși.

ZIUA A 24-A

FII UMAN

Ne aflăm la mijlocul perioadei în care adăugăm și eliminăm și eliminăm și adăugăm tot soiul de lucruri. Cum te descurci? Îți place sau îți displace programul? Cum te simți? Ai mai multă energie sau ești la fel de obosit? Sper că fizic ești mai bine, dar probabil că la nivel mental, care, după cum spune maestrul în yoga B.K.S. Iyengar, este partea organismului care se vindecă cel mai greu, este încă extenuată.

Ești la fel de ocupat. Și mai ai pe cap și acest program care presupune destul de multe sarcini. Chiar și mie, care am jonglat cu aceste metode ani de zile, toate informațiile pe care le-am scris mi-au ridicat probleme. Dar, cu timpul, am mai descoperit un motiv pentru care pacienții se simt la fel de obosiți la nivel mental chiar și după ce, fizic, sunt mai bine. Realitatea este că pacienții intră într-o stare de bine, iar apoi devin foarte entuziasmați de faptul că sunt energici și relaxați fizic și sunt dispuși să facă orice – chiar să accepte și să folosească fiecare sugestie pe care le-o dau ca să scape de extenuare. Această reacție este de înțeles. Pacienții încep să se simtă bine – cei mai mulți pentru prima dată, după luni sau chiar ani de zile – și apoi își doresc să se simtă excelent. Cine n-ar vrea să meargă mai departe? Dar acest mod de gândire te poate face să revii direct la starea de extenuare în care te aflai.

Procesul de revitalizare presupune să reintri în ritmul natural, genetic, al ființei umane. Și, dincolo de faptul că trebuie să iei atitudine – să te hrănești în momentele corespunzătoare, să dormi când se face întuneric afară și să-ți relaxezi corpul pentru ca acesta să se miște mai liber – trebuie să înveți și să-ți limpezești mintea. Din momentul în care deschidem ochii, dimineața, suntem copleșiți de gânduri, ne facem griji pentru mormanul de lucruri pe care le avem de făcut, pentru telefoanele, e-mailurile și conversațiile cărora trebuie să le facem față. În acest ritm, cu toate listele pe cap, cu dorința de a-i satisface pe ceilalți și de a excela, vei ajunge sigur să fii extenuat. La urma urmei, suntem ființe umane, iar nu roboți. În cea de-a 24-a zi, în loc să vezi ce sfaturi mai am să-ți dau și să încerci să le respecti, ascultă-ți corpul și concentrează-te asupra felului în care te simți. De ce ai nevoie? Te simți vinovat că încă n-ai început să faci exercițiile revigorante? Sau ai poftă de zahăr, cafeină, gluten sau produse lactate? Dacă da, este cât se poate de normal. Dacă ai mâncat ceva dulce care îți place, ai băut o jumătate de ceașcă de cafea cu cafeină sau ai mâncat puțină pâine, nu-ți face griji. Nu uita că, în această etapă, nu trebuie să fii prea aspru cu tine în momentele de recidivă. Dacă ai mâncat o prăjitură, ai băut un cappuccino din când în când și te-ai bucurat de o felie de brânză în săptămânile trecute, atunci te descurci incredibil de bine. Schimbările pe care-ți cer să le faci pot fi greu de realizat, din toate punctele de vedere. Trebuie să pornești de la zero, să-ți faci un nou program alimentar, de somn și chiar de viață – și, cel mai important, să adopți un nou mod de a gândi.

Când vorbesc despre un nou mod de gândire, mă refer la a începe să faci ceea ce este și te face să te simți bine – și nu ceea ce-ți spune șeful sau eu. Până la urmă, este vorba de corpul tău și tu-l cunoști mult mai bine decât mine. Deci, în acest punct, dacă simți că exercițiile de refacere nu te ajută și vrei să ieși să alergi, fă acest lucru și vezi cum te simți apoi. Sau, dacă te enervează toate aceste etape zilnice, renunță la program preț de o zi. Dacă vrei, fă totul „greșit”.

Uită de multivitamine. Ghiftuiește-te la cină. Ideea este că, dacă simți nevoia, poți să faci totul anapoda, cât mai imperfect și mai dezorganizat cu putință. Pe parcursul programului, este important să te joci, să revii la un lucru, la o situație pentru ca, ulterior, să renunți la acestea din nou – numai așa o să-ți dai seama ce *simți*, de ce are nevoie corpul *tău* și care este adevăratul *său* ritm. Poate că, după ce vei merge să faci jogging, vei descoperi că te obosește și vei opta pentru o altă activitate sportivă pe care ai fi vrut s-o faci, dar de care n-ai mai avut timp, pentru că alergi. Sau poate că situația va fi exact invers.

Cel mai excepțional lucru din viața noastră, a oamenilor, este că avem fiecare o combinație unică de defecte, și totuși, reușim să conviețuim și să supraviețuim într-un colaj minunat de confuzie și dezordine generală. Cu cât acceptăm mai ușor confuzia, aspectele neclare și nesiguranța acestei vieți, cu atât vom fi mai liniștiți din punct de vedere mental și fizic. Unul dintre muzicienii mei preferați, Michael Franti, spunea: „Nu da greșelilor o importanță monumentală, nu iubi numai pentru tine, nu gândește prea mult și ascultă-ți inima mai des.”

SFATURI

- ➡ Cea de-a 24-a zi este ziua ta liberă. Rămâi conectat la program. Joacă-te. Următoarele sfaturi sunt doar niște sugestii.
- ⇒ Pune în continuare probiotice în smoothie-ul de dimineață sau ia-le separat, dar împreună cu acesta.
- ⇒ Fă 35 de minute de exerciții revigorante împreună cu un prieten.
- ⇒ Dacă încă te lupți cu pauzele în care trebuie să faci exerciții de respirație, să știi că nu ești singur. Sunt oameni care le fac față abia după ani întregi.

DESPRE SOMN

- ⇒ Înainte de a merge la culcare, ai putea să faci zece mișcări în poziția patrupedă pentru a-ți detensiona coloana vertebrală (pag. 109), iar apoi încearcă varianta de Supta Baddha Konasana (pag. 113) timp de 10 minute. *Note:* pe măsură ce te așezi în poziția corespunzătoare, concentrează-te asupra modului în care îți vine să-ți încrucișezi picioarele în mod firesc și inversează direcția pentru a le încrucișa în mod neobișnuit. Senzațiile sunt diferite – acesta este doar un alt exemplu cu ajutorul căruia putem observa cât de distinct se simt cele două părți ale corpului.

ZIUA A 25-A

EVITĂ SĂ STAI PE SCAUN

Toți suntem victime ale statului pe scaun. Cei mai mulți dintre pacienții mei își petrec mult prea mult timp așezați pe scaun, aceasta fiind, probabil, cea mai rea poziție pentru sistemele mecanice ale corpului.

Apar dureri în zona lombară care se irită și din cauza tasării coccisului, umerii se lasă și se curbează și, cel mai grav, șoldurile își pierd din ce în ce mai mult mobilitatea, fapt care determină apariția unor probleme mai grave la nivelul zonei lombare, al genunchilor și al umerilor. Care este cauza acestora? Dacă șoldurile nu se mișcă așa cum ar trebui, stresul acumulat se resimte în unele zone care îl recepționează și se contractă. De exemplu, dacă ai șoldurile încordate și joci tenis în mod regulat, genunchii și gleznele, care au o mobilitate mai bună, trebuie să compenseze inflexibilitatea șoldurilor. Cu timpul, această suprasolicitare și întindere va da naștere unor probleme la nivelul genunchilor și/sau al gleznelor.

Și mai grav este faptul că statul pe scaun atrofiază mușchii locomotorii. Slăbesc, de asemenea, și cei mai importanți mușchi din zona mediană a corpului – cei care ne fac să avem o postură corectă, care susțin organele și sunt responsabili de sănătatea sexuală. Consecințele acestui lucru sunt similare cu cele anterioare, din exemplul cu tenisul. Zonele cele mai flexibile (în special, coloana vertebrală) și extremitățile sunt tensionate și suprasolicitate. Durerile din zona lombară și a gâtului, sindromul de tunel carpian și durerile de genunchi sunt, de cele mai multe ori, cauzate de statul pe scaun. Dacă stăm jos prea mult, ni se schimbă postura naturală, sunt afectate încheieturile și capacitatea de a folosi mușchii spatelui, ai feselor și ai coapselor. Mușchii respectivi sunt forțați și greu cade pe articulațiile mai mici, iar nu pe mușchii și încheieturile mari, așa cum ar fi normal.

Pentru a lupta împotriva efectelor statului pe scaun, o să-ți pun la dispoziție două exerciții. Acestea împreună cu tehnicile pe care le-ai învățat deja, de îndreptare a coloanei și de relaxare a umerilor cu ajutorul cilindrului din spumă expandată, sunt soluția ideală pentru a te destinde, dacă simți oboseală și dureri în zona spatelui. Poți face aceste exerciții de câteva ori pe zi, la serviciu. Trebuie doar să duci o minge de tenis la birou și să iei o pauză de câteva minute, din când în când, pentru a-ți relaxa corpul după ce ai stat pe scaun.

În plus față de aceste exerciții, cel mai mare adversar al statului pe scaun este mișcarea. Indiferent de ocupația pe care o ai, poți găsi soluții să te miști mai mult. Dacă ești programator, editor de film sau ai orice altă ocupație care te ține legat de scaun ore întregi, încearcă să iei o pauză de șapte minute, la fiecare oră sau la două ore, timp în care poți să te refugiezi într-un loc și să te plimbi, să urci și să cobori câteva trepte, să miști brațele în timp ce mergi prin hol. Fă cincisprezece sau douăzeci de pași de marș, ridicând genunchii la piept. Ieși afară și dă câteva ture în jurul parcurii sau al clădirii,

al casei sau al blocului. Aceste mici pauze te ajută să respiri și-ți stimulează circulația sanguină. Astfel, rămâi energic și trăiești echilibrat. Nu sta tot timpul pe scaun!

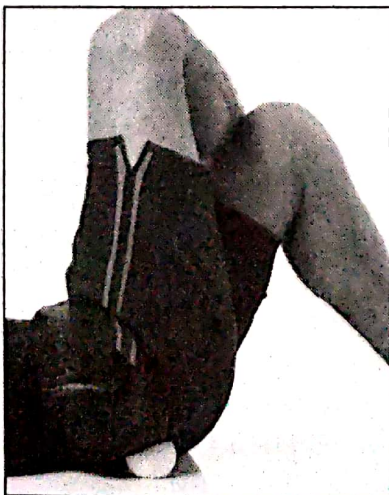
SFATURI

- ➔ Găsește și alte moduri de a face mișcare, în afară de cele 35 de minute de exerciții revigorante. Urcă și coboară scările. Mergi pe jos până la piață. Plimbă-te în jurul blocului sau al clădirii în care lucrezi (în acest fel, vei putea să te expui și mai mult la soare!)
- ➔ Pentru a întreține buna funcționare a sistemului digestiv, continuă să pui probiotice în smoothie-ul de dimineață sau ia-le împreună cu acesta.

DESPRE SOMN

- ➔ Respectă programul de somn pe care ți l-ai format.
- ➔ Înainte de culcare, încearcă să faci puțină mișcare pentru a te relaxa după ce ai stat atâta pe scaun în timpul zilei. Tensiunea musculară este una dintre cele mai întâlnite cauze ale reprimării trăirilor emoționale. Tensiunea de la nivelul șoldurilor poate cauza dureri ale zonei lombare, sciatică și lipsă de mobilitate a șoldurilor. Așa cum știi, cu cât fascia este mai puțin tensionată, cu atât suntem mai puțin extenuați. Încearcă acest exercițiu de relaxare a șoldurilor pentru a te pregăti de somn.

RELAXAREA ȘOLDURILOR ȘI A SPATELUI



Întinde-te pe spate pe o suprafață tare (preferabil, pe o podea de lemn). Pune două mingi de tenis în mijlocul părții posterioare a pelvisului, asigurându-te că sunt în contact cu mușchiul gluteal, și nu cu osul sacral. Mingile de tenis trebuie să fie poziționate la o distanță de 5-10 centimetri una de alta, dar și de limita superioară a pelvisului.

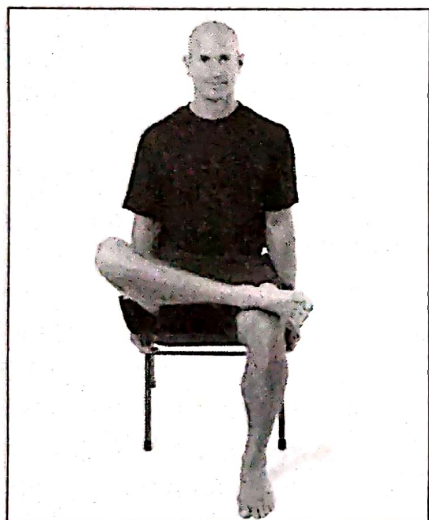
Mișcă genunchiul drept spre dreapta și deplasează-ți corpul, cu toată greutatea, pe minge. Masează încet mușchiul gluteal sub care stă mingea de tenis și insistă asupra zonelor în care simți că te doare.

Oprește-te, stai așa un minut, iar apoi treci la altă zonă. Schimbă poziția și masează mușchiul gluteal din partea stângă.

Beneficii: exercițiul relaxează mușchii gluteali blocați din cauza statului pe scaun. Intensifică circulația sângelui la nivelul umerilor și diminuează durerile de spate cauzate de faptul că mușchii gluteali sunt tensionați. Stimulează mobilitatea umerilor și a zonei lombare a spatelui.

Precauții: evită acest exercițiu, dacă ai dureri acute sau sciatică în stare avansată. Mișcă-te încet în timp ce exersezi, dacă ai suferit o operație de înlocuire a umerului.

STRETCHING PIRIFORMIS



Așază-te pe scaun în așa fel încât marginea acestuia să atingă intersecția dintre mușchii fesieri și tendoane. Ridică glezna piciorului drept și pune-o pe genunchiul stâng, sprijinind încheietura pe zona moale de deasupra genunchiului. Contractă laba piciorului drept. Întinde coloana, alungind partea superioară a corpului, și apoi apleacă-te ușor în față, ținând trunchiul în această poziție. Respiră adânc. Stai așa 1-2 minute, apropiind trunchiul de picioare – umerii se îndepărtează automat. Schimbă poziția.

Beneficii: este benefic pentru mobilitatea umerilor. Reduce tensiunea din zona lombară,

cauzată de încordarea de la nivelul umerilor. Este o tehnică excelentă pentru durerile de la baza spatelui, pentru umeri, sindromul piriformis și sciatică. Precauții: nu roti coloana; menține spatele drept și apleacă-te în jos îndepărtând umerii.

ZIUA A 26-A

TRĂIEȘTE NATURAL

În urmă cu aproximativ șaiszeci de ani, în America, s-a făcut o campanie definită prin sloganul „Trăim mai bine grație chimiei”². Companiile din industria chimică și alte industrii mari au inițiat un proces de convingere a populației cum că produsele sintetice (semipreparate, ambalate, produse fără valoare sau false, pesticide și farmaceutice) sunt mai bune și mai eficiente decât produsele, alimentele și remediile naturale.

Consecința acestui fapt a fost că, în anii de după perioada respectivă, s-au introdus mii de substanțe chimice în alimente, au fost eliberate chiar și în aer și în apă, fără a se cunoaște cum vor reacționa acestea în contact cu corpul sau ce efecte sinergice ar putea avea. „Sinergia” se referă la faptul că efectul cumulat al mai multor substanțe chimice este mai mare decât suma efectelor individuale ale acelor substanțe.

Am vorbit deja despre faptul că noi consumăm alimente sărace în nutrimente esențiale, produsele semipreparate conținând mai puține nutrimente decât organisme modificate genetic și aditivi chimici. Acestea acționează în sinergie cu substanțele sintetice pe care le absorbim prin piele sau le inhalăm din aer, îngreunând funcționarea organismului și îndepărtându-ne și mai mult de ritmul natural.

Cei mai mulți dintre noi consideră că, prin simțuri, percepem toxinele din mediu. Acest lucru este, însă, fals. Există mii de toxine în jurul nostru pe care nu le putem vedea, mirosi, gusta sau simți. Și suntem expuși acțiunii acestora. Acum, că ești mai atent la alimentația ta, este momentul să te gândești mai atent și la alte lucruri: la apa cu care îți faci baie, la aerul pe care îl respiri, la produsele pe care le folosești pentru a face curat în casă.

Tot mai multe cercetări arată că poluanții din mediu afectează sistemul hormonal, care trimite mesaje amestecate sau neclare receptorilor săi. Multe dintre substanțele chimice aruncate în mediul natural au fost interzise în Europa, dar sunt încă folosite la scară largă în Statele Unite. Potrivit unor studii, aceste substanțe sunt, în realitate, otrăvuri ușoare care, încet, afectează buna funcționare a hormonilor și conduc la extenuare – în special substanțele chimice pe care le folosim pentru a „trata” și „purifica” apa.^{3,4,5}

La fel ca mulți specialiști în problemele legate de mediu, cred că fluoridele și clorina, ambele găsindu-se în apa cu care intrăm în contact, sunt două dintre cele mai mari amenințări la adresa glandei tiroide, un element-cheie al sistemului hormonal⁶. Fluoridele se află și în pasta de dinți, iar clorina se află în multe produse folosite la curățenie, care, de cele mai multe ori, poartă denumirea de „hipoclorit de sodiu” sau „hipoclorit”. Toate soluțiile lichide de înălbire conțin aproximativ 5% soluție de hipoclorit de sodiu. Atât clorina, cât și fluoridele interferează cu iodul, care este un element esențial în sinteza hormonilor tiroidieni. Cele două substanțe blochează receptorii iodului, afectează asimilarea acestuia și, astfel, împiedică activitatea tiroidei.

Să vorbim mai întâi despre fluoride. Este deja un lucru cât se poate de obișnuit să se adauge fluoride în apa potabilă, însă există mulți medici și oameni de știință îngrijorați de acest lucru. Așa este și Robert Carlton, fost cercetător în cadrul Agenției pentru Protecția Mediului (EPA), punând sub semnul întrebării siguranța acestei inițiative care are efecte asupra sănătății publice.^{7,8}

Dorința oamenilor de preveni apariția cariilor dentare îi determină să facă abstracție de riscurile pe termen lung pe care le implică fluorizarea. Părerea mea este că fluoridele din rezervele municipale de apă pot sta la baza dereglărilor de la nivelul glandei tiroide, cu care oamenii se confruntă tot mai des. Acest potențial efect al fluoridelor asupra glandei tiroide reiese foarte clar din faptul că, până în anii '70, medicii le foloseau ca tratament pentru inhibarea glandei tiroide în cazul pacienților cu hiperactivitate tiroidiană.

Încă ceva legat de fluoride: este riscant să bei cantități mari de ceai verde și negru, deoarece planta de ceai (*Camilla sinensis*) absoarbe o cantitate importantă de fluoride din sol. Așa cum am specificat, acestea sunt toxice pentru glanda tiroidă, iar acest aspect

poate fi mai important decât beneficiile pe care le are ceaiul în cazul persoanelor extenuate. Totuși, dacă bei o cană sau două de ceai pe zi, nu vei avea probleme.

Cât despre clorină, Agenția pentru Protecția Mediului spune că oamenii se expun cel mai mult la acțiunea acesteia când folosesc substanțe profesionale, și nu înălbitori de rufe sau substanțele chimice pentru piscină, dar adevărul este că, și în cantități mici, clorina este dăunătoare pentru mediu și corp. S-ar putea să treacă ani de zile până vom înțelege pe deplin consecințele pe care le au aceste substanțe asupra sănătății noastre. Până acum, știm că expunerea la clorină afectează sistemul imunitar, circulația sanguină, funcționarea inimii și a sistemului respirator la animale. Cred că are legătură și cu declanșarea stării de extenuare, pentru că este o toxină care dereglează și funcționarea glandei tiroide. Din acest motiv, *insist* să-ți cumperi un filtru de apă pe care să-l folosești cel puțin pentru apa de băut. Evident că este mult mai bine să ai un sistem de filtrare complet în gospodărie.

În cazul în care crezi că toate substanțele comercializate au fost testate bine pentru a fi sigure, să știi că te înșeli. Consiliul de Apărare a Resurselor Naturale, din Statele Unite, a susținut că cele mai multe dintre cele peste două mii de substanțe chimice care ajung pe piață, în fiecare an, n-au fost supuse nici celui mai banal test de toxicitate.

Din păcate, probabil că trebuie să mai treacă mulți ani înainte ca lumea să înțeleagă cu adevărat ce impact au aceste toxine asupra corpului nostru. Sunt sigur că există o legătură între epidemia de extenuare din rândul pacienților mei și răspândirea substanțelor chimice, precum clorina și fluoridele, în mediul înconjurător. Însă este bine că există câteva modalități simple și ieftine de a limita cantitatea de toxine care ne atacă organismul.

CÂTEVA REGULI SIMPLE PENTRU UN TRAI MAI IGIENIC

NU PURTA PANTOFI ÎN CASĂ. Mergi desculț sau cu papuci de casă – cea mai mare cantitate de murdărie, pesticide și plumb rămâne în casă de pe talpa pantofilor.

PUNE PREȘURI LA FIECARE INTRARE. Mizeria și reziduurile de pe pantofi rămân pe preș.

TOXINELE POT RĂMÂNE ȘI ÎN MOCHETA CARE ACOPERĂ PODEAUA. Dacă este posibil, dă-o la o parte și pune parchet din lemn, linoleum natural sau gresie. Majoritatea mochetelor elimină vapori toxici care te pot obosi. Dacă trebuie să ai mochetă cu orice preț, folosește, pentru montare, clei, adezivi, coloranți sau substanțe izolatoare care nu sunt toxice. Dar să știi că tot mai bune sunt covoarele din fibre naturale de lână și bumbac.

AERISEȘTE. Curăță sistemul de aerisire și de ventilație cu substanțe care nu sunt toxice. Cumpără-ți un aparat de purificat și îmbroscătat aerul, în special pentru dormitor. Cumpără plante verzi, care sunt detoxificatori naturali ai aerului și, în plus, îmbroscătează atmosfera. De asemenea, poți îndepărta mirosurile neplăcute cu bicarbonat de sodiu. Ai grijă să nu fie praf în casă – praful conține toxine.

LA-ȚI UN FILTRU DE APĂ PENTRU DUȘ. Multe substanțe toxice din apa de la robinet se transformă în gaze, la temperatura camerei. Filtrul le împiedică să ajungă în aer.



ROAGĂ PERSONALUL DE LA CURĂȚĂTORIE SĂ NU FOLOSEASCĂ AMBALAJE DE PLASTIC. Plasticul face ca substanțele chimice folosite la curățare să rămână în haine și, evident, acestea se vor răspândi în șifonier. Ține hainele la aer (de preferat, afară) înainte de a le pune în șifonier.

AI GRIJĂ CA, ÎN CASĂ, SĂ NU FIE UMIDITATE EXCESIVĂ ȘI MUCEGAI. Verifică zonele – în special subsolul, bucătăria și băile – ca să depistezi zonele umede și scurgerile de apă. Curăță în mod regulat suprafețele care mucegăiesc – din jurul dușului și al căzii și de sub chiuvetă.

SCHIMBĂ PRODUSELE OBIȘNUITE DE CURĂȚAT CU UNELE NATURALE SAU PREGĂTEȘTE-ȚI SINGUR SOLUȚIILE.

Bineînțeles că nu pretind să scoți mocheta din casă sau să instalezi un nou sistem de filtrare a apei, dar trebuie să începi, treptat, să-ți detoxifici căminul. Poți să faci lucruri simple, să cumperi un filtru pentru apa pe care o bei sau să înlocuiești produsele de curățat cu unele naturale. Vei duce o viață mult mai sănătoasă!

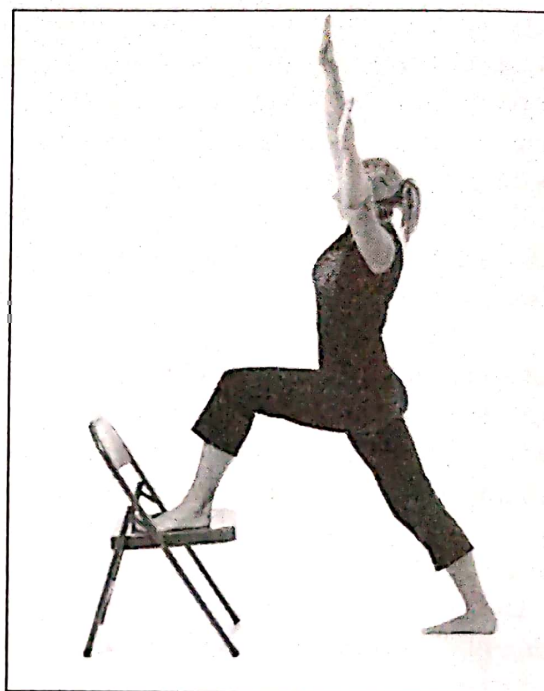
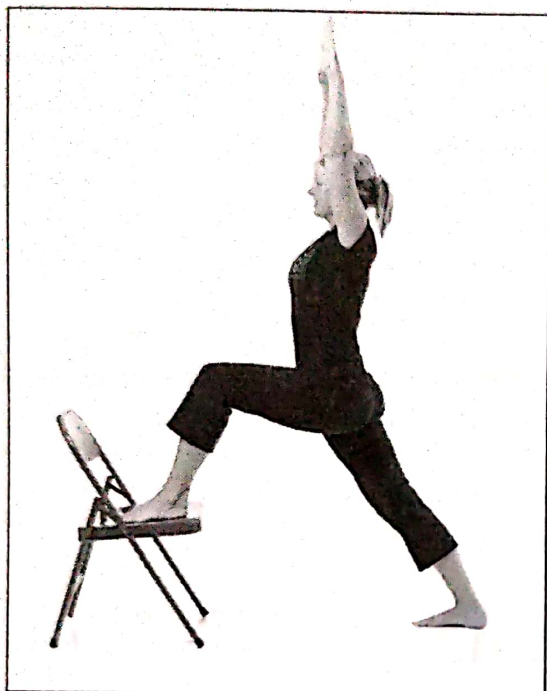
SFATURI

- ➡ Cumpără un filtru pentru apa pe care o bei și achiziționează produse pentru întreținerea casei care sunt mai puțin dăunătoare organismului.
- ⇒ Fă 35 de minute de exerciții revigorante. De preferat, afară.
- ⇒ Continuă să pui probiotice în smoothie-ul de dimineață sau să le iei împreună cu acesta.
- ⇒ La prânz sau la cină, încearcă un fel de mâncare nou, de la sfârșitul cărții, în această zi.

DESPRE SOMN

- ⇒ Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Pentru aceasta, setează termostatul corespunzător.
- ⇒ Stinge lumina în dormitor, sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască peste ochi.
- ➡ Ca să te pregătești pentru somn, exersează cele două poziții de relaxare a soldurilor pe care le-ai învățat anterior (pag. 119), și apoi încearcă un al treilea exercițiu de relaxare, prezentat mai jos.

FLEXAREA ȘOLDURILOR DIN POZIȚIE VERTICALĂ



Așază-te în fața unui scaun cu spătarul drept. Pune piciorul stâng pe mijlocul scaunului (astfel, nu există riscul de a se răsturna). Apoi, deplasează piciorul drept puțin mai în spate, până ajungi să ai o poziție alungită, specifică saltului înainte. Asigură-te că ești suficient de departe de scaun, astfel încât genunchiul stâng să în linie cu glezna. (Dacă nu-ți poți menține echilibrul, pune scaunul lângă un perete pentru a te putea sprijini când te dezechilibrezi.) Încordează mușchii fesieri (gluteali). Coccisul se ridică și coboară.

Ridică brațele. Stai cât poți de drept și întinde trunchiul spre stânga (înspre partea piciorului aflat mai în față). Ar trebui să simți că ți se întinde abdomenul. Respiră profund de câteva ori și apoi coboară brațele. Repetă mișcarea de cinci ori înainte de a relua exercițiul cu piciorul drept pus pe scaun.

Beneficii: Exercițiul diminuează disconfortul resimțit în zona lombară, întărește mușchii fesieri, spatele și mușchii coapsei, relaxează mușchii din jurul cutiei toracice și al coloanei, îmbunătățește postura și capacitatea de a-ți menține echilibrul.

ZIUA A 27-A

CONSUMĂ PRODUSE DE SEZON

În ciuda faptului că majoritatea dintre noi nu ținem cont de sezoane, organismele noastre o fac. Chiar și vara târziu și toamna, genele noastre de vânători-culegători se pregătesc pentru perioada grea care va urma, iarna. Genele tale acționează astfel, deoarece știu că, în perioada următoare, carbohidrații sănătoși cum sunt legumele și fructele se vor găsi în cantități limitate. Astfel că organismul își face provizii de carbohidrați pentru a putea depăși perioada grea. În zilele lungi de vară, strămoșii noștri consumau cât mai mulți carbohidrați. Se îngrășau pentru a avea energie suficientă pe timpul iernii. Dar, în zilele noastre, iernile nu mai sunt așa de grele ca altădată. Da, este zăpadă afară, dar, în piață, încă găsim pere și mere. Problema este că organismul nu este obișnuit să consume acest tip de carbohidrați pe tot parcursul anului. Pentru iarnă, suntem programați să ne hrănim cu carne, alune și rădăcinoase, iar vara cu broccoli, câpșuni și roșii.

Noi, oamenii, facem parte din univers. Și trebuie să ne supunem regulilor sale pentru a ne sincroniza ritmul organic cu cel al naturii. Altfel, ne pierdem echilibrul; și, uneori, devenim extenuați. Toate mecanismele noastre de supraviețuire sunt adaptate la cursul naturii. Trebuie să ne readaptăm la anotimpuri. Ar trebui să încercăm să consumăm produse de sezon. Așa trăiesc și păsările, și urșii. De fapt, în afară de animalele domestice și cele din ferme, suntem singurele ființe care nu țin cont de sezon. Nu trebuie să renunți la salate timp de jumătate de an, dar cred că este sănătos să mănânci carbohidrați complecși vara și proteine animale, alune și rădăcinoase iarna. În privința fitonutrienților despre care am discutat în prima săptămână, legumele de sezon transmit către celulele organismului informații cum că acesta trebuie să se adapteze la ritmului sezonului. Când mergi la piață, vezi ce produse de sezon găsești. Cumpără de la un producător local, pentru că fructele și legumele pe care le vinde sunt de sezon. A ne hrăni cu alimente de sezon înseamnă să consumăm în permanență produse care sunt altfel colorate, au arome diferite – înseamnă să avem o alimentație variată. Ce poate fi mai bun?

SFATURI

- ➡ Consumă alimente de sezon împreună cu prietenii tăi.
- ➡ Mergi la piață, cumpără produse de sezon și pregătește-le la cină. Dacă este vară, fă o salată uriașă cu roșii, castraveți și orice alte legume și fructe delicioase de vară. Dacă este toamnă, pregătește-ți o supă de dovlecei. Dacă este iarnă, gătește ceva cu carne și rădăcinoase prăjite. Primăvara, prepară-ți o salată cu mazăre proaspătă, mentă și brânză feta, cu verdețuri crude.

- ➡ Analizează efectele exercițiilor revigorante pe care le faci și ajustează-le, dacă este nevoie. Le practici deja de două săptămâni. Cum te simți? Exercițiile te obosesc? Sau simți că nu te ajută suficient? Trebuie să faci mai multă mișcare? Sau, dacă simți că trebuie, sari o zi peste aceste exerciții.
- ⇨ Dimineața, fă stretching la perete (pag. 60) pentru a te revigora și a te destinde.
- ⇨ Respectă programul de refacere prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, produse semipreparate, gluten, produse lactate, carne din producție industrială, soia, porumb modificat genetic, alcool și băuturi cu cafeină.

DESPRE SOMN

- ⇨ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul la ora 22:00.
- ⇨ Respectă programul de somn pe care ți l-ai format.
- ⇨ Dacă simți nevoia, fă toate cele trei poziții de relaxare a umerilor, de la paginile 119 și 124, înainte de culcare.
- ➡ Este timpul să începi să iei un produs care te va ajuta să dormi și să nu mai fi extenuat. Seara, le recomand pacienților să ia nutrimente care îi liniștesc fizic și mental, pentru a se pregăti de somn. Caută un produs care conține câțiva dintre următorii aminoacizi cu efect de calmare: L-teanină (între 100 și 300 mg), 5-HTP (între 50 și 100 mg), acid gama aminobutiric (GABA) (între 200 și 500 mg) și, eventual, roiniță (*Melissa officinalis*), de asemenea cu efect de sedativ. Calciul și magneziul luate seara ajută, și ele, foarte mult.

ZIUA A 28-A

FII VESEL

Dacă nu aș fi avut simțul umorului, m-aș fi sinucis de mult.

Gandhi

Toți oamenii se iau pe ei înșiși mult prea în serios, până și eu fac la fel. Simțul umorului ne ajută să ne detașăm și să ne privim obiectiv – credințele, gusturile, particularitățile și comportamentul nostru. Când suntem cu adevărat veseli, este mult mai greu să luăm lucrurile atât de în serios.

În afară de faptul că atitudinea pozitivă ne ajută să ajungem la anumite soluții la problemele noastre, ne ajută și să ne liniștim. Râsul stimulează mușchii din zona mediană a corpului, acționează ca un masaj asupra organelor interne, fortifică sistemul imunitar, stimulează producerea endorfinei (mai puternică decât morfina) și ajută la calmarea durerilor. Când suntem stresați și extenuați, râsul este la fel de important ca somnul. Trebuie să avem simțul umorului și față de noi și împreună cu alții – ne putem uita la comedii, putem petrece timp cu copiii sau putem asculta glumele prietenilor noștri. Se știe că o zi de lucru plină de veselie este mult mai scurtă. Eu și soția mea ne uităm în fiecare seară la vreo emisiune televizată amuzantă. Ne binedispun întotdeauna și cred că reprezintă o modalitate excelentă de a ne relaxa la sfârșitul zilei. Dar bineînțeles că ceea ce ne înveselește pe noi poate să nu aibă niciun efect asupra celorlalți. Așa că alege să faci ceva care te face – pe tine – să râzi cu poftă.

Trebuie să recunosc că-mi este greu să vorbesc serios despre simțul umorului. Tu știi foarte bine că, atunci când râzi, te simți excelent.

SFATURI

- ➡ Încearcă să fii mai vesel în fiecare zi.
- ⇒ Dacă te simți pregătit, mărește durata exercițiilor revigorante la 40 de minute.
- ⇒ Ieși la soare timp de 30 de minute.
- ⇒ Ia o pauză de cinci minute. Înainte să ieși pe ușă, așează-te undeva pentru cinci minute și concentrează-te asupra respirației.

DESPRE SOMN

- ⇒ Ia o doză din produsul care induce somnul și care, în plus, te ajută să scapi de starea de extenuare.
- ➡ Vizionează o comedie (înainte de ora 22:00) sau citește o carte amuzantă.

Săptămâna a 5-a

Fii echilibrat

A te înțelege pe tine însuși înseamnă a deveni înțelept.

Krishnamurti

Acest program este un exercițiu de echilibru: să faci ceea ce îți spun, dar să nu exagerezi.

Etapa din această săptămână te va ajuta să îți recapeți echilibrul – în ceea ce privește alimentația, corpul și viața ta. Până acum, ne-am ocupat de dezechilibrele mari de la nivelul organismului, care au apărut ca rezultat al unei diete nepotrivite, a lipsei de somn și a suprasolicitării – ceea ce poate însemna fie a face prea mult sport, fie a sta prea mult pe scaun.

În această săptămână, te voi învăța să te ocupi de zona mediană a corpului și de lucrurile mai subtile care afectează sănătatea unei persoane – în special spiritul. O persoană extenuată la nivel emoțional, chit că are un program alimentar și de exerciții corect, se poate simți mereu rău. Deși nu sunt terapeut, discut cu pacienții mei despre viețile lor. Este uimitor când constat că un resentiment puternic sau o gândire negativă este tot ce-i împiedică pe pacienții mei să treacă de la extenuare la relaxare.

Te voi învăța să-ți întărești mușchii din partea centrală a corpului, să îmbunătățești funcția hormonală și să te ferești de acțiunea nefastă pe care o au metalele asupra celulelor din organism.

Atunci când centrul tău fizic și emoțional este puternic, ai o bază solidă care-ți asigură sănătatea un timp îndelungat.

ZIUA A 29-A

MĂNÂNCĂ PEȘTE SĂRAC ÎN MERCUR

Datorită stomatologiei moderne, foarte mulți oameni știu că mercurul este toxic pentru organism. Ceea ce nu știu este că cel mai mare risc de otrăvire cu mercur nu provine de la pilitura de mercur, ci de la peștele pe care îl mâncăm. În ultimii aproximativ zece ani, am văzut că mulți dintre pacienții mei care mănâncă pește în mod regulat și sunt extenuați au un nivel ridicat de mercur în organism. Acesta scade în momentul în care ei nu mai consumă pește. De fapt, încep să cred că a consuma des anumite tipuri de pește și toxicitatea acestora reprezintă unii dintre factorii fundamentali care îi fac pe foarte mulți oameni să fie extenuați.

Mercurul otrăvește câteva dintre enzimele de care corpul nostru are nevoie pentru a produce energie la nivel celular. De asemenea, concurează cu mineralele esențiale cum sunt magneziul, zincul și seleniul. Acest fapt duce atât la scăderea nivelului acestor minerale și compuși, cât și la diminuarea capacității celulelor de a produce energie. Atunci când celulele noastre nu primesc enzimele și mineralele respective, nu mai avem energie. Devenim obosiți, ne dor încheieturile și mușchii și avem probleme cu somnul, toate acestea fiind simptome atât ale otrăvirii cu mercur, cât și ale extenuării.

Bineînțeles că această privare de enzime și minerale și nivelul ridicat de toxicitate din organism pot conduce la o serie de boli mult mai grave, cum ar fi Alzheimer. Sistemul nervos este foarte sensibil la mercur, de aceea este foarte important să fii atent ce și cât pește mănânci. Recunosc că nu-mi place să-ți spun să ai grijă la consumul de pește, în condițiile în care acesta este un remediu ideal pentru starea de extenuare, datorită conținutului său de uleiuri sănătoase și proteine. Dar peștele produs astăzi este, în mare parte, contaminat cu mercur. Faptul că a consuma unul dintre cele mai sănătoase alimente a devenit un risc dovedește, din nou, cât de afectat este mediul înconjurător.

Iată ce se întâmplă. Centralele electrice pe bază de cărbune eliberează mercur în atmosferă, mercur ce se depune și în oceane și râuri. Planctonurile absorb mercurul din apele poluate. Apoi, peștii mici se hrănesc cu aceste plante. Iar peștii mai mari îi mănâncă pe cei mai mici care au mâncat planctonurile bogate în mercur și, astfel, mercurul pătrunde în țesuturile lor. Cu cât peștele este mai mare și mai bătrân, cu atât este mai mare riscul de a avea, în țesut, cantități mari de mercur, acesta fiind motivul pentru care te sfătuiesc să eviți peștii mari ca tonul și peștele-sabie. Atunci când consumi pește, țesutul tău asimilează mai mult de 95% din metil-mercurul din carnea de pește. Este foarte important să mănânci pești mici, care au puțin mercur în țesuturile lor.

Peștii din pescării nu sunt deloc mai sănătoși. Mai mult, într-un studiu publicat în jurnalul *Science*, în 2004, cercetătorii au descoperit că somonul din pescării conține mai multe dioxine și substanțe chimice cum sunt bifenilii policlorurați (PCB). Departamentul de Sănătate din SUA a demonstrat că somonul din pescărie este cancerigen.

REGULI REFERITOARE LA CONSUMUL DE PEȘTE

DE CONSUMAT ÎN ORICE CANTITATE

Cod negru
Somon sălbatic
(proaspăt sau la conservă)

Sardine (la conservă)
Anșoa

DE CONSUMAT DE MAXIM 3-4 ORI PE SĂPTĂMÂNĂ

Somon afumat
Scoici
Crevete
Calcan din Pacific
Calamar
Sturion
Tilapia
Păstrăv curcubeu
Ton (cu puține grăsimi
sau la conservă)
Stridii

Biban dungat
Somn
Păstrăv de râu
Moluște
Crab albastru (Atlanticul Mijlociu)
Croaker (Micropogonias
undulatus)
Plătică
Eglefin
Midii

DE CONSUMAT DE MAXIM 3-4 ORI PE LUNĂ

Lufar
Cod
Crab
Biban (sălbatic)
Homari (din Maine)

Pește-delfin (Coryphaena hippurus)
Polac
Ton alb la conservă
Pește alb
Hering

DE CONSUMAT RAR

Biban cu gura mare
Biban de mare
Croaker alb (Genyonemus lineatus)
Halibut
Macrou regal
Stridii de golf

Știucă
Rechin
Pește-spadă
Tilefish (Hoplolatilus luteus)
File de ton
Șalău

SFATURI

- ➡ Încearcă să mănânci pește sărac în mercur.
- ➡ Fă 40 de minute de exerciții revigorante și vezi cum te simți.
- ➡ Pune probiotice în smoothie-ul de banane, ananas și piersici.
- ➡ Continuă să iei multivitamine și o doză din produsul adaptogen.
- ➡ Pentru masă, pregătește-ți pește sărac în mercur, cum ar fi somonul sălbatic.

DESPRE SOMN

- ➡ Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Setează bine termostatul.
- ➡ Nu abandona programul de somn pe care ți l-ai format.
- ➡ Ia o doză din produsul care induce somnul și care, în plus, te ajută să scapi de starea de extenuare.
- ➡ Înainte de culcare, fă următorul exercițiu, cu ajutorul unui scaun și a unei perne. Această tehnică relaxează spatele și umerii. Deși nu ți se pare că faci cine știe ce efort, poziția în care ții fruntea calmează sistemul nervos.

APLECAT PE SCAUN



Așază-te pe o pernă sau pe câteva păături îndoite, pune brațele, unul peste altul, pe scaun și sprijină capul pe ele ca și cum ai vrea să dormi. Rămâi în această poziție 5-10 minute, iar, la mijlocul intervalului, încrucișează picioarele și suprapune brațele invers.

ZIUA A 30-A

IA SUPLIMENTE DIN ULEI DE PEȘTE OMEGA-3

Pentru că trebuie să avem grijă cu peștele, având în vedere că acesta conține mercur, eu îți recomand să iei suplimente din ulei de pește sau ulei de semințe de in. Din aceste suplimente, se obțin acizii grași omega-3 care se găsesc în pește și care sunt esențiali pentru sănătatea ta. Spre deosebire de grăsimile trans nesaturate, aceste uleiuri reduc riscul apariției bolilor de inimă, a inflamațiilor care conduc la o serie de boli cronice, inclusiv la diabet de tip 2 și artrită. N-o să vorbim prea mult despre aceste lucruri, pentru că informațiile despre omega-3 pot fi găsite cu ușurință. În esență, studiile arată că uleiurile de pește sănătoase ajută la ameliorarea depresiilor, a anxietății și a oboselii și protejează împotriva bolilor de inimă, a cancerului de prostată și împotriva unei game largi de boli cronice. Uleiul de pește este un nutriment de bază în orice cură de slăbire sau program de alimentație ce are în vedere îmbunătățirea stării generale de sănătate. Multe dintre simptomele și durerile pe care le ai sunt pricinuite de extenuare. Dar este important să nu faci economie la uleiul de pește. Aproape fiecare pacient de-al meu suferă de o deficiență organică de acizi grași omega-3 – consumând prea multe grăsimi trans nesaturate, cantitatea de acizi grași omega-3 devine insuficientă. Cercetătorii au descoperit că anumite lipide, ca omega-3, îmbunătățesc și mențin mobilitatea membranelor celulare, ajutând, astfel, la absorbția nutrimentelor și la creșterea nivelului de energie. Cu alte cuvinte, atunci când nu avem suficienți acizi grași omega-3, pereții celulelor absorb alte grăsimi, nepotrivite, care afectează funcționarea celulelor și le suprasolicită. Într-unul dintre capitolele următoare, îți voi vorbi despre acest tip de oboseală. Pentru moment, ai grijă să ai acizi grași omega-3 în alimentația ta.

SFATURI

- ➡ Consumă zilnic 1-2 g de ulei de pește concentrat (se găsește ușor, sub formă de capsule) sau 1-2 lingurițe de ulei din semințe de in. Asigură-te că uleiul de pește a fost testat și că nu conține mercur.
- ⇒ Fă 40 de minute de exerciții revigorante. De preferat, afară.
- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, produse semipreparate, gluten, produse lactate, carne produsă în centre industriale, soia, porumb modificat genetic, pește bogat în mercur, alcool și băuturi cu cafeină.
- ⇒ Ascultă muzica ta preferată în drum spre casă, la muncă, în timp ce faci exerciții sau când gătești cina.

DESPRE SOMN

- ➡ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul înainte de ora 22:00.
- ➡ Stinge lumina în dormitor, sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ➡ Respectă programul de somn pe care ți l-ai format.
- ➡ Ia o doză din produsul care induce somnul și care, în plus, te ajută să scapi de starea de extenuare și liniștește sistemul nervos.
- ➡ Înainte de a merge la culcare, fă câteva exerciții de respirație. Concentrează-te asupra respirației când faci exercițiile yoga revigorante, indiferent de cele pe care le preferi. Altfel, poți face asta stând pe un scaun sau pe o pernă. Concentrează-te asupra felului în care inspiri și expiri pe nas. Aceste metode de relaxare sunt foarte eficiente pentru a te pregăti pentru somn. Savasana (pag. 62), Savasana pe scaun (pag. 76), Savasana cu suport din pături (pag. 90), Viparita Karani (pag. 90) sau varianta de Supta Baddha Konasana (pag. 113) sunt exerciții de respirație eficiente.

ZIUA A 31-A

SCHIMBĂ-ȚI MODUL DE GÂNDIRE

Dacă ne gândim numai la planurile, grijile, preocupările și emoțiile noastre, nu mai avem timp să ne gândim și la noi.

Tulku Thondup

Am discutat despre mulți factori chimici și alimentari care pot să provoace extenuarea. Acum îți voi vorbi despre partea fundamentală în raport cu capacitatea ta de a trăi o viață fericită, plină de energie: mintea ta.

Gândurile pe care le ai și ideile pe care le dezvoltă în mintea ta sunt „hrana” creierului. Dacă ești mereu pesimist, dacă ești deprimat în mod constant sau dacă ai o problemă serioasă la serviciu sau acasă și nu ești o persoană care se pune repede pe picioare, vei ajunge să te simți extenuat.

Poate că nu vei reuși să schimbi mediul din jurul tău, dar *poți* schimba modul în care acesta îți afectează mintea. Nu este atât de ușor pe cât pare, dar, prin exercițiu, analizând fiecare situație, vei reuși să reduci nivelul de stres mental. Odată ce ești mai optimist, vei reuși să alungi gândurile care nu pozitive și constructive.

Multe dintre lucrurile „care există ca atare” reprezintă, de fapt, modul în care alegem noi să le vedem. Totul depinde de felul în care privești realitatea din jurul tău, și partea

bună este că tu ai un cuvânt de spus în privința acestui lucru. Modul în care te raportezi la o situație determină răspunsul tău față de aceasta, care poate fi pozitiv sau nu.

Felul în care percepem realitatea influențează experiențele noastre și, astfel, fiecare dintre noi descoperă un sens diferit și unic al lumii. Putem vedea mereu lucrurile într-un alt mod. Când ne raportăm diferit la o situație, putem căpăta un strop de speranță și o perspectivă mai bună asupra noastră și a celor din jur. În psihologie, acest proces se numește „reîncadrare”. Mie îmi place să le spun oamenilor să se „mai gândească”.

Dacă te gândești la ceva negativ – șeful meu este groaznic, mă doare spatele, n-o să reușesc să fac toate aceste lucruri astăzi – încercă să privești situația din alt punct de vedere. Îmi place foarte mult cum vorbesc yoghinii despre acest lucru. În *Yoga Sutras* a lui Patanjali, se menționează: „Atunci când ai un gând sau o reacție negativă, acționează exact invers”. Cu alte cuvinte, schimbă-ți părerea.

Dacă ești părinte, probabil că ești obișnuit cu schimbările. De exemplu, copilul tău cade atunci când încearcă să învețe să meargă; se uită la tine încercând să ghicească cum ar trebui să reacționeze. Dacă ești îngrijorat și te grăbești să-l ajuți, și el se va îngrijora.

Dar, dacă te îndrepti relaxat spre el și-l ridici zâmbind, și el va zâmbi împreună cu tine. Ai reușit să-l faci să înțeleagă că faptul că a căzut este un lucru normal și fără importanță.

Pentru a scăpa de extenuare, este esențial să ai capacitatea de a-ți schimba modul de gândire. Dacă vezi lumea prin ochii unui pesimist, starea ta de extenuare se va amplifica. Cu cât vezi evenimentele și experiențele într-o lumină mai optimistă, cu atât te vei redresa mai repede. De exemplu, poți găsi ceva bun și în această încercare de a scăpa de extenuare. Încearcă să privești această stare ca pe:

- *O provocare sau o experiență de maturizare, iar nu ca pe o problemă.*
- *Un semn de alarmă care-ți arată că trebuie să reevaluezi modul în care vrei să-ți trăiești restul vieții.*

Starea de extenuare nu reprezintă un capăt de lume. În urma acestui program, te vei reface și vei ști mult mai multe lucruri despre sănătate și confort.

SFATURI

- ⇒ În cea de-a 31-a zi, nu fă exercițiile de refacere. Dacă simți că trupul tău este tensionat și că ai nevoie să faci mișcare, poți face câteva exerciții de relaxare a umerilor (paginile 119 și 124) și cele două exerciții de relaxare a umerilor (paginile 49 și 97).
- ⇒ Dacă simți nevoia de a petrece timp în compania cuiva, sună un prieten și invită-l la cină.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine, o doză din produsul adaptogen și ulei de pește sau de semințe de in.
- ➡ Pregătește ceva de mâncare din alimente cât mai colorate, chit că este numai pentru tine, pentru tine și un prieten sau pentru toată familia ta.

DESPRE SOMN

- ⇒ Ia o doză din produsul care induce somnul și care, în plus, te ajută să scapi de starea de extenuare.
- ⇒ Pentru a-ți relaxa coloana înainte de culcare, fă de 20 de ori exercițiul din poziția patrupedă (pag. 109), asigurându-te că inspiri profund atunci când arcuiesti spatele în jos și că expiri încet în timp ce îl curbezi în sus. Atunci când inspiri, poți să spui încet cuvântul „dă”, iar când expiri, cuvântul „dru-mul”. Aceasta este o altă metodă cu ajutorul căreia te vei obișnui să gândești altfel. După ce ai făcut acest exercițiu de încălzire, fă-l și pe cel de îndreptare a coloanei (pag. 66). Aceste tehnici sunt foarte eficiente împreună. Și, pentru varianta trio, fă și exercițiul de relaxare a occipitalului (vezi pag. 108).

ZIUA A 32-A

TONIFIAZĂ-ȚI MUȘCHII ABDOMINALI CENTRALI

Ne-am ocupat de postură, iar acum este momentul să ne îndreptăm de partea mediană a corpului tău.

Mușchii abdominali centrali sunt fundamentali pentru a avea un organism puternic. Aceștia au, de asemenea, un rol esențial și în procesul respirației și în mișcarea brațelor și a picioarelor. Mușchii respectivi se află în interiorul trunchiului și fac legătura dintre coloană, pelvis și mușchii care susțin omoplații. Acești mușchi centrali se contractă, echilibrează coloana, pelvisul și umerii și susțin întregul organism. Cu cât mușchii abdominali centrali sunt mai puternici și mai flexibili, cu atât este mai ușor pentru celelalte părți ale corpului să funcționeze la potențialul lor maxim și să consume mai puțină energie.

Atunci când ești extenuat, este esențial ca mușchii abdominali centrali să fie foarte tonificați. În cazul unei persoane epuizate, este necesar ca funcțiile organismului să fie restabilizate prin orice mijloc posibil. Dacă mușchii centrali sunt puternici, scade riscul apariției rănilor de la nivelul organismului, căci acesta este coordonat mai bine. Cel mai mare avantaj al tonifierii mușchilor din zona centrală este faptul că vei avea o condiție fizică ce-ți va ușura viața, te va face mai vesel și, evident, mai puțin epuizat. Fortificarea acestor mușchi ajută și la corectarea posturii, fapt care, de asemenea, te poate face să te rănești.

Fiind mai puțini solicitați, mușchii abdominali centrali sunt slăbiți la majoritatea oamenilor, ceea ce îi face să aibă o postură incorectă. În timp, problema afectează coloana vertebrală și cauzează răni ale discului, care, ulterior, vor determina apariția durerilor de spate. Și să nu crezi că, făcând o mulțime de exerciții pentru abdomen și extensii, vei reuși să-ți refaci tonusul muscular din partea mediană a corpului.

Dacă faci corect exercițiile pe care ți le recomand eu, speciale pentru mușchii abdominali centrali, nu vei mai avea dureri musculare, senzații de arsuri sau chiar de oboseală. Înțelegând cum se mișcă organismul tău și tonifiindu-ți musculatura, vei vedea că vei dobândi mai multă energie.

Cea mai simplă metodă de acțiune asupra mușchilor din partea mediană a corpului este respirând profund și ritmat. Atât exercițiul de respirație prin contractarea mușchilor abdominali, cât și poziția patrupedă sunt tehnici utile pentru antrenarea acestor mușchi. Poți învăța să acționezi, prin exerciții de respirație, și asupra celor mai profunzi mușchi abdominali. Mușchii de la suprafață, suprasolicitați, se vor relaxa, iar cei din interior își vor putea face, și ei, treaba. Dacă mușchii abdominali centrali sunt puternici, poți respira bine, profund, ceea ce este esențial pentru oxigenarea și relaxarea corpului.

În timp ce faci aceste exerciții, vreau să te concentrezi asupra mișcărilor. Mișcă-te încet și numai atâta timp cât ești în formă. Respiră profund. Dacă obosești, vei vedea că este suficient să repeți de câteva ori fiecare exercițiu și, totodată, să respiri o dată adânc, și vei redeveni energic și te vei relaxa mental.

Notă: Dincolo de cilindrul din spumă expandată pe care îl ai, placa de echilibru și mingile pentru gimnastică sunt ideale pentru antrenarea mușchilor abdominali centrali, cât și pentru a învăța să-ți menții echilibrul și stabilitatea, care se deteriorează odată cu înaintarea în vârstă.

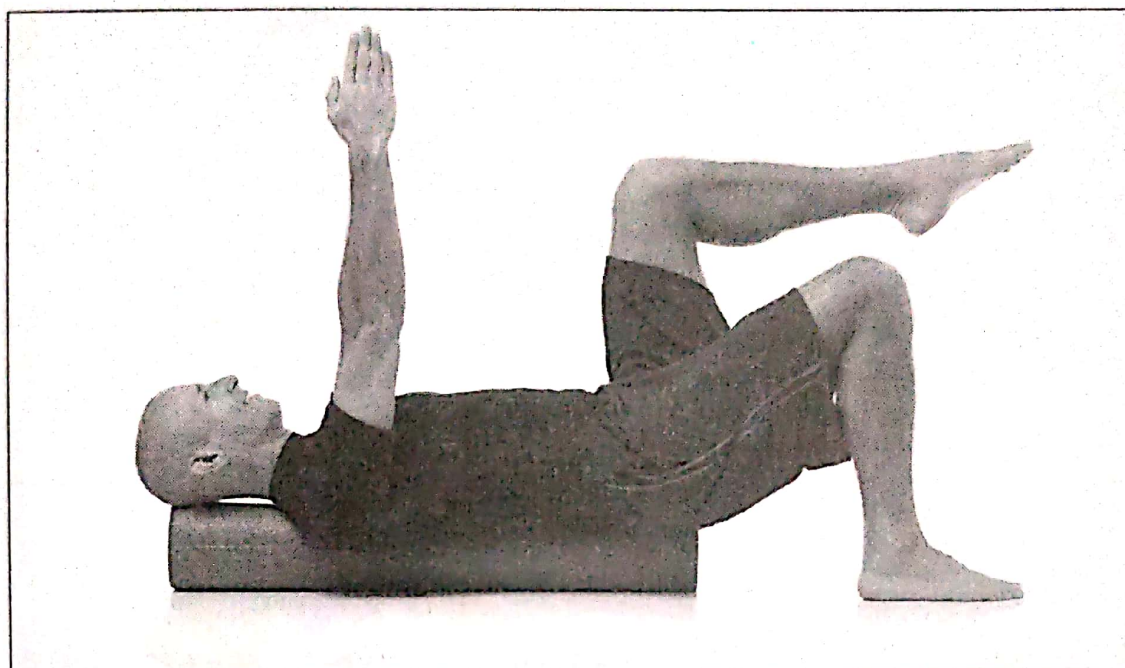
SFATURI

- ⇒ Fă 40 de minute de exerciții revigorante și ține minte să alternezi reprizele de exerciții intense cu cele mai lejere.
- ⇒ Continuă să iei ulei din semințe de in sau din pește pentru a-ți completa rezervele de acizi grași esențiali.
- ⇒ Nu uita ca, la prânz, să iei cea mai bogată masă de peste zi. Dacă ai mâncat la fel în fiecare zi, încearcă câteva rețete noi. Diversitatea nu strică.

DESPRE SOMN

- ⇒ Stinge lumina sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ⇒ Acum, ai un program regulat de somn ?
- ⇒ Înainte de a merge la culcare, încearcă următoarele trei exerciții de întărire a mușchilor abdominali centrali. Cu ajutorul acestor exerciții simple, vei localiza și vei începe antrenamentul mușchilor respectivi. În următoarele săptămâni, aș vrea să faci cel puțin unul dintre aceste exerciții în fiecare seară. Vei vedea cât de repede se refac mușchii din zona centrală a corpului. Dacă *sunt* folosiți, organismul se coordonează mai eficient și mai ușor.

MIȘCĂRI UȘOARE STÂND PE CILINDRU



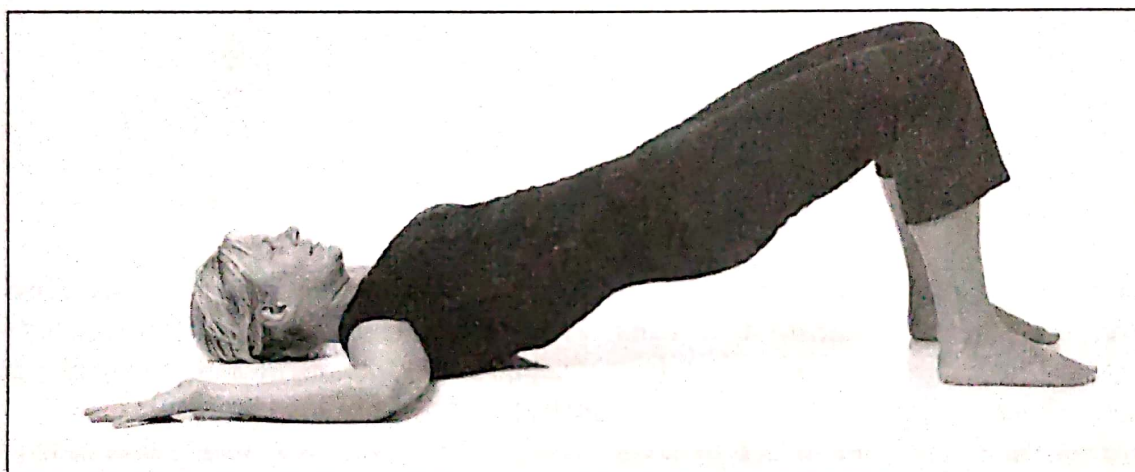
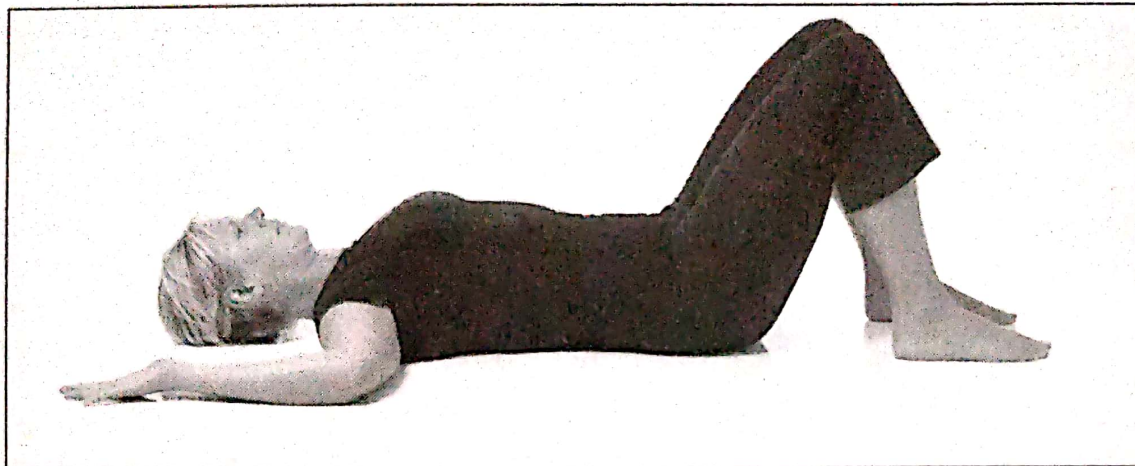
La fel ca în cazul exercițiului de refacere a coloanei, întinde-te peste cilindrul din spumă expandată, în lung. Ține picioarele ușor distanțate, cu vârful degetelor înainte, și așază brațele, relaxate, în lateral și cu palmele în sus.

Ridică încet piciorul stâng de pe podea și îndoaie genunchiul până ajunge deasupra șoldului stâng. În același timp, ridică și brațul drept înspre tavan. Încearcă să stai cât mai stabil pe cilindrul, fără să faci efort sau să stai încordat, și respiră profund de câteva ori, stând în poziția aceasta, apoi reia exercițiul cu mâna și piciorul celălalt. Repetă mișcarea de câte 5 ori pe fiecare parte.

Beneficii: *exercițiul tonifică mușchii abdominali centrali, îmbunătățește capacitatea de a-ți menține echilibrul, ajută la coordonarea trupului și reglează diferențele de postură dintre partea dreaptă și stângă a corpului, cele care se observă cu ajutorul exercițiului de verificare a posturii, stând pe podea (vezi pag. 65, dacă vrei să-l exersezi din nou).*

Precauții: *dacă-ți pierzi echilibrul, ridică mai întâi un picior fără să lei brațele de pe podea. Pune un prosop mic sub cap, dacă simți că te incomodează poziția gâtului.*

PODUL DIN POZIȚIA CACTUSULUI

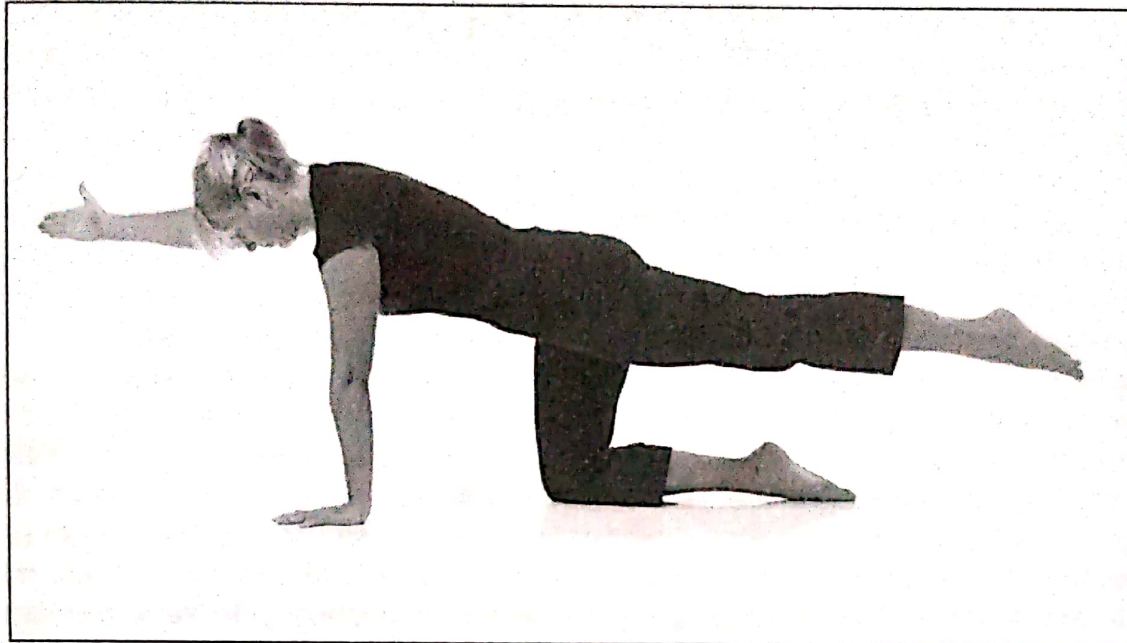


Întinde-te pe podea, cu genunchii îndoiți și cu picioarele ușor depărtate. Ține brațele întinse fie în „T”, fie cu coatele îndoite la 90 de grade și cu palmele așezate în sus, adică stai în poziția „cactusului” (așa cum se vede în imaginea alăturată). Împinge-te cu coatele în podea și, totodată, ridică bazinul cât poți de sus. Rămâi în această poziție cât inspiri și expiri de două ori. Apoi, încet, așază-te la loc pe podea: începe cu umerii și închelele cu șoldurile, simțind, vertebră cu vertebră, cum se lasă coloana în jos. În tot acest timp, nu ridică coatele de pe podea. Repetă mișcarea de cinci ori.

Beneficii: acest exercițiu fortifică mușchii extensori ai șoldului și-i detensionează mușchii flexori, extensorii coloanei vertebrale și musculatura din partea centrală a corpului. Este și o metodă ideală de a te destinde, dacă stai mult pe scaun în timpul zilei!

Precauții: în timpul exercițiului, zona costală trebuie să nu fie flexibilă, coatele nu trebuie să se ridice, îndepărtându-se de coloană și făcând ca linia dintre șolduri și umeri să fie discontinuă. Ridică șoldurile doar atât cât simți că omoplații pot susține greutatea corpului; nu forța gâtul și capul.

PASĂREA-CÂINE



Așază-te cu mâinile și cu genunchii pe podea. Ai grijă ca genunchii să fie în linie cu șoldurile și mâinile, cu umerii, astfel încât cele patru membre să fie aliniate cu cele patru încheieturi. Simultan, ridică brațul drept și piciorul stâng, astfel încât brațul, trunchiul și piciorul să fie aproximativ în diagonală. Întoarce brațul cu palma spre cap și piciorul spre interior – cusătura interioară a pantalonului trebuie să fie înspre tavan. Brațul și piciorul pe care te susții trebuie menținute ferme, iar abdomenul nu trebuie să se aplece înspre podea.

De fapt, trebuie să încordezi abdomenul și să relaxezi partea lombară a spatelui. Stai așa un timp, cât inspiri și expiri de cinci ori, apoi inversează poziția. Repetă de 3-5 ori.

Beneficii: acest exercițiu întărește mușchii abdominali centrali, ajută la menținerea mai bună a echilibrului și crește mobilitatea umerilor și a șoldurilor.

Precauții: nu ridică picioarele mai sus de nivelul coloanei. Ca să nu te apleci înspre podea, menține abdomenul încordat.

ZIUA A 33-A

TRATEAZĂ-ȚI PROBLEMELE HORMONALE

În ultimele săptămâni, am vorbit despre faptul că alimentele fără valoare nutrițională, exercițiile fizice practicate exagerat de mult sau consumarea rapidă a hranei te pot face să te simți extenuat. Și am specificat că echilibrul hormonal – mai exact, dezechilibrul hormonal – este cauza acestei stări. Acum, voi vorbi mai detaliat despre hormoni, pentru că eu consider că sănătatea și buna lor funcționare sunt legate direct de starea ta de bine.

Hormonii sunt substanțe care reglează activitatea celulară și a organelor. Cu alte cuvinte, hormonii determină starea organismului – ei dictează modul în care ne simțim și în care funcționează organismul nostru. Majoritatea hormonilor sunt produși de glande și organe, sunt secretați în sânge și transportați în zone specifice, unde produc reacții particulare. De exemplu, insulina este un hormon produs și secretat de pancreas. Aceasta transmite informații către celulele din corp – când trebuie să utilizeze glucoză (zahăr) pentru ridicarea nivelului de energie. Dar nu toată lumea știe că sunt multe alte celule care produc hormoni: celulele nervoase, celulele intestinale, celulele inimii și chiar și celulele grase, adipocitele. Toți hormoni produși de acestea acționează organizat pentru a regla metabolismul care este fundamental pentru funcționarea organismului. În esență, metabolismul este unitatea de măsură a numărului de modificări chimice care au loc în celulele organice, unde sunt descompuse anumite substanțe pentru a produce energia esențială, dar și alte substanțe, pentru procesele vitale. Prin urmare, în urma schimbărilor respective, sunt produse energia și substanțele necesare pentru menținerea tuturor proceselor fundamentale pentru organism. După cum știi, atunci când ești extenuat, metabolismul nu mai funcționează cum trebuie. Nu-ți asigură aportul necesar de energie pentru a te bucura de viață.

Majoritatea medicilor nu consideră că există o legătură între metabolismul lent și micile dezechilibre hormonale care sunt diagnosticate foarte rar de către medicina vestică. De cele mai multe ori, medicii fac legătura între aceste două probleme doar atunci când apare o boală hormonală gravă, cum este diabetul (deficiență de insulină) sau boala Addison (deficiență de cortizol). Afecțiunile hormonale nu apar peste noapte. De exemplu, durează ani de zile până când un dezechilibru subtil al nivelului de insulină (cunoscut acum ca sindromul metabolic sau al rezistenței la insulină) se transformă în diabet clinic. Mai mult, acest dezechilibru, la început, nu prezintă simptome – și nu poate fi depistat în urma analizelor sanguine. În acest fel, se explică de ce testele clasice de măsurare a nivelului hormonal din sânge, singura modalitate prin care medicina vestică poate descoperi problemele hormonale, dau, de cele mai multe ori, rezultate imprecise. Aceste teste nu înregistrează dereglările subtile ale funcției hormonale, frecvente în cazul persoanelor extenuate, și pot apărea probleme mai grave.

Două dintre cele mai obișnuite dezechilibre hormonale care nu sunt descoperite de medicina tradițională și trebuie tratate, când vine vorba de persoanele extenuate, țin de

glandele adrenale și de tiroidă. Aceasta din urmă controlează temperatura corpului și reglează metabolismul fiecărei celule din corp. Glandele adrenale controlează reacția organismului față de stresul fizic, mental și emoțional. Aceste două tipuri de glande trebuie să funcționeze perfect și, din fericire, de obicei răspund bine la tratament.

Celelalte două sisteme hormonale care au un rol major în tratarea stării de extenuare sunt metabolismul insulinei, al cărei nivel se reglează prin eliminarea zahărului și a produselor semipreparate din alimentație, și hormonii sexuali, estrogenul, progesteronul și testosteronul, al căror nivel, de cele mai multe ori, se reglează automat când glandele adrenale și tiroida funcționează corect. Bineînțeles că aceste sisteme hormonale nu sunt independente. Ele sunt interconectate, iar atunci când producția unui tip de hormon se dereglează, nivelurile celorlalte tipuri sunt, și ele, afectate. În cazul persoanelor epuizate, dezechilibrul hormonal se instaurează cel mai des atunci când corpul încearcă în permanență să se redrezeze după ce a avut o alimentație bogată în zahăr, gluten și cafeină și, de asemenea, după ce a trecut printr-o perioadă stresantă. Atunci când nivelul insulinei crește și scade, din cauza consumului de carbohidrați, sau când ai un stil de viață alert, caracteristic secolului actual – mai ales atunci când încerci să faci față solicitărilor haotice ce țin de carieră și familie – glandele adrenale trebuie să secrete cortizol și adrenalină pentru a compensa problemele respective. Acest fapt epuizează glandele adrenale care muncesc din greu pentru a face față suprasolicitării constante la care este supus organismului. Dacă glandele nu funcționează normal, corpul nu mai poate să se refacă, să se liniștească și, astfel, devine din ce în ce mai epuizat. Așa că organismul produce și mai mult cortizol. Procesul de secreție excesivă de cortizol intensifică și activitatea glandei tiroide, care, evident, devine la rândul ei epuizată și funcționează lent. Ca rezultat, procesul metabolic încetinește și tu vei lua în greutate sau vei slăbi foarte greu, deși ai un regim alimentar corect și faci exerciții fizice. Funcționarea lentă a glandei tiroide determină apariția problemelor digestive care, la rândul lor, creează un dezechilibru hormonal și mai mare! Și cum nivelul hormonal scade odată cu vârsta, la un moment dat situația ta va fi dramatică.

Toate aceste lucruri – stres, zahăr, cafeină și gluten, întâlnite, în general, în dieta fiecărui om – mă fac să cred că dezechilibrul hormonal este un factor important în raport cu starea de extenuare pe care o resimte majoritatea oamenilor. Dezechilibrele subtile pot fi tratate, având o legătură strânsă cu alimentația. După câteva săptămâni în care vei consuma alimente fără zahăr, cafeină, gluten, nu te vei hrăni cu produse semipreparate sau lactate și vei lua o doză din produsul adaptogen, metabolismul și funcția hormonală a organismului își vor reveni treptat. Este foarte important faptul că nu consumi zahăr și gluten și că nu bei cafea – precum și că, în plus, dormi mai bine, faci exerciții revigorante și iei multivitamine, probiotice, adaptogeni și supliment din ulei de pește. Toate aceste lucruri te vor ajuta să-ți refaci sistemul hormonal și să ai un metabolism mai accelerat. Totuși, nu există câte o formulă miraculoasă pentru fiecare om în parte. Există mult prea multe variabile care ne afectează echilibrul hormonal, pentru că suntem diferiți. De aceea, atunci când caut o soluție de tratament ideală pentru un anumit pacient, nu mă rezum la dietă, sport și somn. Îi propun să elimine cât mai mulți dintre factorii de stres care intervin în viața sa și îi afectează organismul. Trebuie să scape de povara sufletească.

Următorul aspect pe seama căruia discut cu pacientul este legat de lucrurile care te înconjoară. Te-am rugat să faci câteva schimbări pentru a detoxifica apa și casa și probabil

că deja resimți efectele pozitive. Dar, cu cât faci mai multe lucruri cu scopul de a purifica aerul și de a curăța podele și pereții din jurul tău, cu atât te vei simți mai bine. Tot ce vei face nu este deloc exagerat: mediul în care trăim este foarte poluat și acest lucru poate avea efecte devastatoare la nivel hormonal. Substanțele sintetice se adună în organism de-a lungul anilor și, discret sau mai puțin discret, afectează sistemul hormonal. Aceste substanțe distrug hormonii programați genetic. Adu-ți aminte ce am discutat mai înainte: conform genelor noastre, suntem făcuți să ne hrănim cu alimente pure, naturale și să avem un anumit echilibru. Genele noastre nu sunt obișnuite cu moleculele străine care ne atacă în permanență, existente în aer, în produsele pentru igiena personală și pentru curățenie, pe care le aplicăm pe corp, respectiv pe suprafețele din casă, și în substanțele din alimentele pe care le consumăm și din apa pe care o bem. Aceste molecule străine acționează subtil asupra hormonilor și sunt convins că au un rol major în instaurarea stării de extenuare.

Trebuie să faci și mai multe schimbări pozitive în casa ta. Nu-ți mai otrăvi organismul și protejează-te împotriva dereglărilor hormonale, dacă vrei să trăiești mult și bine. Și ține minte că, din cauza faptului că aceste substanțe distrug metabolismul, te poți îngrășa. În special femeile pierd în greutate atunci când încep să-și elibereze organismul de toxinele din casă și din alimentație.

SFATURI

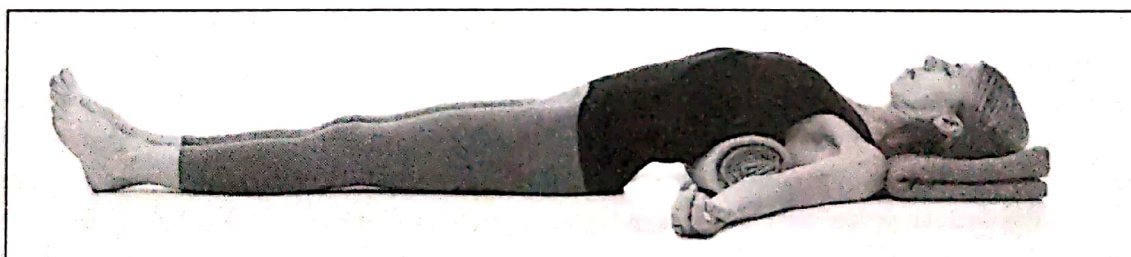
- ➡ Fii mai atent. Uită-te în jur. În fiecare zi, intri în contact cu nenumărate toxine. Îți cureți hainele la curățătorie? Pasta ta de dinți conține fluoride? Bei apă de la robinet? Pentru a curăța masa, folosești un produs ecologic? La birou, se utilizează produse de curățat toxice? Cum este aerul în casa ta? Ai mochetă? Stai într-o locuință nouă, făcută din placaje sau din plăci fibrolemnoase ce elimină formaldehide care formează un gaz toxic? Întoarce-te la lista de la (pag. 122), unde vei găsi sfaturi legate de ceea ce trebuie să faci pentru a-ți detoxifica locuința. Pune în practică două dintre ele.
- ➡ Dacă ai tensiunea mică, simți nevoia să mănânci sărat, ești amețit sau lipsit de vlagă, ți se face frig foarte repede și, atunci când te ridici în picioare, ești obosit, toate aceste simptome pot indica niște eventuale probleme la nivelul glandelor adrenale. În afară de produsul adaptogen, și rădăcina de lemn-dulce este bună pentru aceste glande. Le recomand această plantă tuturor pacienților mei care sunt extenuați și au tensiunea arterială mică. Dacă ai o stare asemănătoare, este bine să știi că rădăcina de lemn dulce și sarea sunt eficiente în cazul problemelor ce apar la nivelul glandelor adrenale. Pe lângă faptul că iei adaptogeni, te sfătuiesc să bei un pahar de apă cu o jumătate sau o linguriță de sare în fiecare dimineață, și să iei esență (extract standardizat, cu 25% [150 mg] acid glicirizic) de rădăcină de lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*) de două ori pe zi. Avertisment: nu consuma sare sau rădăcină de lemn-dulce, dacă ai tensiunea mare sau relativ mare! Dacă iei rădăcină de lemn-dulce, fii atent la efectele secundare, vezi dacă organismul reține apă și suferă de deficiență de potasiu.

- ⇒ Fă 40 de minute de exerciții revigorante. De preferat, afară, la soare.
- ⇒ Continuă să pui probiotice în smoothie-ul pe care-l bei dimineața.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine, o doză din preparatul adaptogen și ulei din semințe de in sau de pește.
- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten, produse lactate, carne produsă în centre industriale, sola nefermentată, porumb modificat genetic, pește bogat în mercur, alcool și băuturi cu cafeină.
- ⇒ Ia-ți trei pauze pentru a face exerciții de respirație.

DESPRE SOMN

- ⇒ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul la ora 22:00.
- ⇒ Aerul din dormitor trebuie să fie răcoros.
- ⇒ Stinge lumina sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ⇒ Execută podul din poziția cactusului pentru întărirea mușchilor abdominali centrali (pag. 138). Apoi, încearcă următorul exercițiu cu suport din pături. În această nouă variantă de Savasana, inima și pieptul stau chiar mai ridicate decât în poziția clasică, acționând asupra centrului emoțional și ajutând la îmbunătățirea stării de spirit. Când stăm aplecați, ne simțim deprimați. Corpul și creierul sunt interdependente, astfel că, atunci când spatele este susținut și pieptul, ridicat, ne vom simți mai bine din punct de vedere emoțional.

POZIȚIA PIEPTULUI RIDICAT



Înfășoară cilindric și strâns o pătură (ca cea așezată sub pieptul modelului din imagine). Mai ia o pătură și pliaz-o la jumătate (precum cea de sub capul modelului). Poziționează pătura înfășurată cilindric în așa fel încât, atunci când te întinzi, aceasta să fie la mijlocul zonei superioare a spatelui, chiar sub omoplați. Apoi, întinde-te și așază-ți capul confortabil pe pătura îndoită. Ține capul și gâtul relaxate. Ridică și coboară pieptul. Rămâi în această poziție, relaxează-te la fel ca în cazul Savasanei clasice, timp de 5-10 minute. Dacă, la început, te simți puțin incomod, nu-ți face griji; această senzație va dispărea după câteva zile de practică, pe măsură ce corpul se detensionează.

ZIUA A 34-A

INTRĂ ÎN CONTACT CU OAMENII

În cadrul unuia dintre primele locuri în care m-am angajat după absolvire, am muncit împreună cu Paul Davis, un medic generalist excepțional din Johannesburg, Africa de Sud. Încercând să învăț cât mai multe lucruri, îl urmăream în tot ceea ce făcea. Pacienții îl iubeau. Am observat încă de la început că, atunci când îi examina și le vorbea, îi atinge într-un mod foarte încurajator. Le spunea mereu: „Oamenii se vindecă în ciuda tuturor medicamentelor pe care le prescriem noi, medicii. Ca doctor, trebuie doar să fii alături de ei și să-i sprijini.” Pe parcursul anilor, am descoperit că unul dintre cele mai încurajatoare lucruri pe care le pot face este să bat pacienții afectuos, pe umăr. Acest gest are un fel de putere curativă. Sunt foarte norocos că practic acupunctura; am prilejul să fac mereu acest gest, să intru în contact cu oamenii. Contactul fizic este un subiect delicat. În cultura noastră, oamenii se tem și este păcat, căci este necesar să intri în contact cu cei din jur.

Copiii nu cresc așa cum trebuie, dacă nu sunt ținuti în brațe. Copiii care nu sunt atinși și îmbrățișați în perioada în care se dezvoltă devin mai violenți. În cazul adulților, contactul cu oamenii le întărește sistemul imunitar și îi liniștește la nivel emoțional. Cu cât oferi și primești mai multe îmbrățișări, bătați pe umăr și sărutări pe obraz, cu atât te vei simți mai bine. Gesturile de încurajare declanșează eliberarea endorfinelor – un analgezic endogen mai puternic decât heroina și morfina. Acestea fiind zise, ai grijă să nu faci vreun gest inoportun față de un coleg sau un prieten. Prin gest încurajator, mă refer la unul binefăcător sau afectiv, în care ambele părți implicate se simt confortabil, relaxate și chiar însuflețite de această experiență. Mă refer la îmbrățișarea dintre doi prieteni care se reîntâlnesc, la un sărut dat unei persoane pe obraz, la întâlnire sau la plecare, la a te cuibări lângă copilul sau partenerul tău în timp ce îi citești ceva. Sau chiar la un masaj.

Unor oameni nu le place deloc ca ceilalți să intre în contact cu ei, mai ales în partea superioară a corpului. Această aversiune față de atingere este de înțeles, cu atât mai mult în cazul persoanelor abuzate. Mulți sunt confuzi în privința contactului uman, percependu-l diferit de la o intenție sau de la o experiență la alta. Trebuie să fim foarte precauți în acest caz. Contactul interuman este o nevoie umană primară. Mulți dintre noi tânjim după atingere. La nivel social, trebuie să găsim o modalitate prin care să fim delicăți și plăcuți unii cu alții, astfel încât fiecare să se simtă în siguranță, protejat și iubit. Iată sugestiile mele referitoare la a intra în contact cu ceilalți într-un mod transparent și sincer:

Îmbrățișează-ți prietenii și sărută-i pe obraz. O îmbrățișare sănătoasă poate avea efecte benefice chiar și o săptămână întreagă.

Plimbă-te cu partenerul tău – ținându-l de braț sau de mână – cu un prieten sau cu copilul tău.

Atunci când vorbești cu cineva, atinge-l ușor pe braț în timpul conversației.

Aceste gesturi mici pot alina.

Ghemuiește-te lângă copii, partener, prieten în timp ce vă uitați la televizor.

Fă-i partenerului tău un masaj.

Asigură-te că-ți face și ție cineva un masaj.

O simplă bătaie pe umăr te poate relaxa foarte mult. Atingerea este o nevoie umană. Și este gratuită.

Pentru a te inspira, vizitează site-ul www.freehugscampaign.org. Juan Mann (pseudonim) mergea pe stradă în Sydney, Australia, oferind îmbrățișări generoase tuturor celor care aveau nevoie, până când acest lucru i-a fost interzis. Campania lui bazată pe îmbrățișări a devenit o mișcare mondială. Și Ammachi, o femeie din India, de cincizeci și trei de ani, călătorește prin lume și îmbrățișează lumea, fiind considerată o sfântă în țara ei natală. Ca să afli mai multe.

SFATURI

- ➡ Intră în contact cu cineva.
- ⇒ Înainte de a începe exercițiile revigorante, fă mișcările ușoare stând pe cilindrul (pag. 137) pentru întărirea mușchilor abdominali centrali.
- ⇒ Dacă rezisti, mărește durata exercițiilor revigorante la 45 de minute.
- ➡ Dacă te hotărăști să consumi zilnic esență de lemn-dulce, începe de acum – luând suplimentul o dată dimineața și o dată după-masa.
- ⇒ Încearcă o gustare nouă.

DESPRE SOMN

- ⇒ Respectă programul de somn pe care ți l-ai format.
- ⇒ Ia o doză din produsul pentru inducerea somnului.
- ➡ Mergi la culcare și, în dimineața următoare, încearcă să te trezești fără să pui ceasul să sune. Alarma de trezire poate fi foarte stresantă pentru corpul tău. Acum, ritmurile organismului ar trebui să fie relativ normale și, pentru că ai deja un program de somn, probabil că te trezești la aproximativ aceeași oră în fiecare dimineață. Încearcă să nu mai pui ceasul să sune și vezi dacă mai ai nevoie de ea. Dacă te neliniștește ideea că nu te vei trezi la timp pentru a merge la serviciu, setează alarma la volum mic și mut-o în alt colț al camerei, astfel încât impactul sunetului să fie diminuat.
- ⇒ Înainte de a merge la culcare, fă exercițiul de relaxare a occipitalului, pentru gât și cap (pag. 108). Atunci când ai gâtul relaxat, corpul se destinde în totalitate.

ZIUA A 35-A

FII ÎNGĂDUITOR

Arhiepiscopul Desmond Tutu spunea: „Când vorbesc despre iertare, mă refer la capacitatea ta de a deveni o persoană mai bună. O persoană mai bună, iar nu una plină de mânie și ură. Persistând în starea respectivă, te vei victimiza și vei deveni aproape dependent de cel care te-a făcut să te simți astfel. Dacă ai puterea de a-l ierta, vei scăpa de această dependență. Poți să depășești situația și, chiar mai mult, îl poți ajuta pe cel care te-a făcut să fii o victimă să devină un om mai bun.”

Nelson Mandela, un erou și o figură remarcabilă a zilelor noastre, este imaginea exemplară a clemenței, așa cum l-a descris Arhiepiscopul Tutu. Eliberat după decenii de încarcerare în Africa de Sud pentru comiterea crimei de a cere libertate pentru poporul său, pășind în calitate de om liber pe lângă paznicii închisorii, prima sa reacție a fost de furie. Cum ar fi putut să treacă în liniște pe lângă oamenii care l-au ținut prizonier și, deseori, l-au tratat cu brutalitate? Dar Mandela a realizat că fusese deja încarcerat aproape treizeci de ani și că sentimentul de furie n-ar fi făcut altceva decât să-i întunece libertatea adevărată. În loc să se lase năpădit de furie, a iertat gărzile și a pășit în noua lui viață ca un bărbat cu adevărat liber. Mai târziu, când Mandela a ajuns Președinte al noii Africi de Sud, eliberată de apartheid, a invitat doi dintre paznicii închisorii să i se alăture la conducere.

Atât Arhiepiscopul Tutu, cât și Nelson Mandela au înțeles că resentimentele îi dăunează mai mult celui care le simte decât persoanei pe care o urăște. Când suntem plini de ură, ducem povara furiei, a supărării și a durerii. Și unde altundeva o să stocăm toate aceste emoții dăunătoare decât în noi? Chit că suntem mai mult sau mai puțin afectați de o anumită problemă, o să ne simțim, cu siguranță, extenuați.

La începutul cărții, am vorbit despre faptul că tensiunea emoțională și nefericirea se acumulează în fascie și în mușchi. Deși tehnicile de relaxare sunt minunate, ca să te eliberezi total trebuie să renunți la resentimente. Trebuie să ne detașăm de ostilitățile din trecut, de lucrurile auzite sau trăite care ne-au incomodat și ne-au supărat. Trebuie să ne vedem de viață și să trăim în prezent.

Bineînțeles că, de cele mai multe ori, acest lucru este mai ușor de zis decât de făcut. Pentru a putea să uităm la supărări, unii dintre noi trebuie să se schimbe – fie din proprie voință, fie cu ajutorul unui terapeut sau chiar cu al unui prieten – ca să fie înțelegător și obiectiv în raport cu situația incomodă, înainte de a putea să-și vadă de viață. Pentru alții, chiar și în circumstanțe mai puțin grave, ca să se detașeze de ostilitățile din trecut, trebuie doar să se gândească la cei din jur ca la niște ființe umane – ființe frumoase și cu defecte, care, la fel ca ei, se străduiesc să trăiască. Nu trebuie să le găsești oamenilor scuze pentru comportamentul lor, ci doar să înțelegi că, poate, într-o situație dată, o persoană nu acționează pe baza tuturor capacităților sale. În cazul lui Mandela,

gardienii poate că știau că aveau un comportament îngrozitor, dar, din anumite motive, erau limitați să se poarte așa – poate pentru că într-un sistem ca cel apartheid nimeni nu se simte uman.

Povestea lui Mandela este un memento elocvent pentru mine – nu pot să uit că iertarea este calea spre libertate.

Doar eu mă pot elibera pe mine. Doar tu te poți elibera pe tine. Este vorba de o alegere pe care o facem fiecare dintre noi.

O ultimă precizare: adesea, cel mai greu ne este să ne iertăm pe noi înșine. Dacă greșeala presupune ceva ce ai zis sau ai făcut, sau ceva ce nu ai zis sau nu ai făcut, fă tot ce poți pentru a repara problema, și fii îngăduitor cu tine. Uită. A greși e omenește. Această zicală este adevărată și în cazul tău.

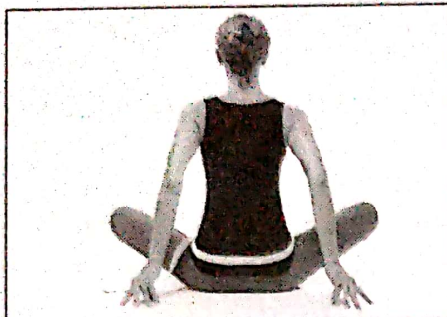
SFATURI

- ➡ Fii îngăduitor cu tine: ești un om minunat, dar ai și defecte.
- ➡ Înainte de a merge la serviciu, încearcă să pui în practică cele trei proceduri de combatere a efectelor statului pe scaun. Cu cât avem șoldurile mai destinse, cu atât vom reuși să fim mai relaxați sufletește.
- ⇒ Fă 45 de minute de exerciții revigorante. Ascultă-ți corpul. Nivelul tău de energie va crește simțitor.
- ⇒ Dacă ai început să iei un supliment de lemn-dulce și să mănânci sărat pentru a stimula activitatea glandelor adrenale, nu abandona acest obicei.
- ⇒ Continuă să iei o doză din suplimentul de ulei din semințe de in sau de pește.
- ⇒ Încearcă să râzi cât mai mult.

DESPRE SOMN

- ⇒ Stinge lumina în dormitor.
- ⇒ Nu pune ceasul să sune.
- ➡ Încearcă exercițiul Supta Baddha Konasana cu centură și pernă, timp de zece minute. Dacă ar trebui să aleg o poziție yoga revigorantă pe care s-o recomand pacienților mei, aceasta ar fi aceea. Datorită efectului de relaxare profundă, această tehnică este eficientă în refacerea organismului. Trebuie să depui puțin efort pentru pregătire, însă oricine care a exersat această poziție, corect, preț de zece minute, spune că nu se compară cu nimic altceva. Eu sunt înnebunită după ea; este poziția pe care prefer să pun în practică atunci când mă simt obosită și agitată. Cu ajutorul acestei tehnici, mă relaxez pe deplin.

SUPTA BADDHA KONASANA CU CENTURĂ ȘI PERNĂ



Dacă ai exersat varianta poziției Supta Baddha Konasana de câteva ori, atunci îți va fi ușor să faci acest exercițiu. Privește imaginile alăturate. Centura susține picioarele, înconjoară fesele, la baza osului sacral (vezi poziția exactă în prima imagine), apoi trece peste picioare și peste marginea exterioară ale tălpilor.



Trebuie să stai cu tălpile lipite. Poți strânge centura ca să aduci călcâiele mai aproape de bazin (vezi imaginea a doua). Folosește pături făcute sul, saltele sau perne pentru a-ți susține picioarele ca să nu simți niciun fel de tensiune în umeri (vezi imaginea a treia). Așază centura în jurul picioarelor, stând în poziția respectivă, și sprijină-ți picioarele înainte de a te lăsa pe spate. Ca în imaginii, trebuie să ai capul așezat peste o pătură îndoită sau pe o pernă.

Beneficii: această poziție este excelentă, dacă ești stresat și extenuat, dar și dacă ai dureri menstruale și indigestie.

Săptămâna a 6-a

Menține-te în formă

Ființa umană face parte dintr-un întreg pe care noi îl numim univers, este o parte limitată în timp și spațiu a acestuia. Noi considerăm că noi înșine, gândurile și sentimentele noastre sunt separate față de restul lumii. Este vorba de un fel de deziluzie optică a conștiinței. Deziluzia aceasta este, pentru noi, un fel de închisoare care ne reduce existența la propriile dorințe și ne limitează afecțiunea la câteva persoane apropiate. Misiunea noastră trebuie să fie aceea de a ne elibera din această închisoare extinzând sentimentele de compasiune și iubire față de toate ființele vii și față de întreaga natură.

Albert Einstein

Acum, că te simți mai bine, datorită unui program de exerciții mai potrivit, unei diete adecvate, a suplimentelor alimentare și a exercițiilor revigorante, este momentul să înveți cum să te menții în formă, adică să prelungești această stare, pentru ca, la sfârșitul celei de-a 6-a săptămâni, când vei încheia programul, să nu revii iar la starea de oboseală pe care o aveai la început. Când pacienții mei încep să se simtă mai bine, găsim împreună modalități prin care povara lor sufletească să fie cât mai puțin greoaie, astfel încât organismul să fie mai destins. Trebuie să se ferească de mai multe toxine din mediul înconjurător și să se asigure că funcția celulară este optimă, că se împacă bine cu organismul și munca lor. În această parte a cărții, este momentul să-ți vorbesc despre conceptul de Ubuntu, pe care-l agreez foarte mult.

În multe privințe, aceasta este etapa mea preferată, pentru că acum înfloresc organismul și viața celui care, altădată, era extenuat.

ZIUA A 36-A

SELECTEAZĂ PRODUSELE DE ÎNGRIJIRE

Am vorbit despre alimentație și despre lucrurile *din jurul* corpului tău; acum, îți voi vorbi despre lucrurile care *intră* în contact cu acesta – până la 60% din tot ceea ce intră în legătură cu pielea ajunge în sânge. În șamponul, pasta de dinți, crema de față și cea de corp, pe care le folosești zilnic, există o combinație de zeci de substanțe chimice care cresc nivelul de toxicitate al organismului. În timp, efectele îngrijorătoare sunt cele cumulate.

Știu că n-ai renunța la produsele de îngrijire pe care le folosești. Poate că ești chiar convins că o anumită cremă te face să arăți cu cinci ani mai tânăr. Aș fi preferat să nu fiu eu cel care îți spune acest lucru, însă, chiar dacă produsele tale cosmetice dau rezultate temporare, acestea conțin multe substanțe chimice care favorizează apariția bolilor și, în final, accelerează procesul de îmbătrânire. Știu că este înspăimântător, dar prefer să aflu acest lucru acum, decât să descoperi totul când va fi prea târziu și efectele vor fi ireversibile. Europeanii tratează serios acest subiect, iar în 2005, Uniunea Europeană a adoptat o directivă prin care toate substanțele chimice carcinogene și mutagene sau toxinele reproductive sunt îndepărtate din produsele cosmetice vândute în spațiul european¹.

Potrivit unor studii, americanii de rând sunt expuși în fiecare zi la mai mult de o sută de substanțe chimice care există în produsele de îngrijire personală². Deși industria cosmetică ne asigură că produsele sunt sigure, 89% dintre ingredientele folosite astăzi pentru cosmetice n-au fost evaluate nici de către Administrația Alimentelor și Medicamentelor din Statele Unite ale Americii, dar nici de centrele industriale în sine³. Acest lucru este posibil din cauza lacunelor existente în legislația sănătății publice prin care li se permite companiilor din industria cosmetică să folosească aproape orice ingredient doresc, fără a avea restricții și fără a se impune teste de siguranță⁴. Din fericire pentru noi, există un grup de cercetători care a creat o bază de date impresionantă, în care sunt comparate ingredientele din aproape 25.000 de produse cu normele și nivelul de toxicitate prevăzute în alte 50 de baze de date.

Vizitează www.cosmeticdatabase.com și verifică produsele cosmetice pe care le folosești. Printre ingredientele conținute de produsele cosmetice din lista „Not to Buy” („A nu se achiziționa”) se numără următoarele: plumb, mercur, produse secundare din țitei, parfum, nanoparticule, extracte din placentă umană și de vită, ftalați.

Pentru a-ți face o idee despre cât de toxice sunt aceste produse, să analizăm puțin câteva dintre substanțele chimice folosite în produsele pentru îngrijirea părului și a pielii.

FTALAȚII ȘI PARABENII

Interzise de Uniunea Europeană în 2003, ftalații și parabonii sunt o grupă de substanțe chimice folosite în mod frecvent în cosmetice, în calitate de conservanți. În urma testelor făcute în laborator, s-a descoperit că există ftalați în mai mult de 70% dintre produsele testate, destinate menținerii sănătății și frumuseții – aceștia există inclusiv în compoziția celor mai populare branduri de produse pentru păr și piele și în mai toate parfumurile. S-a demonstrat că cele două substanțe sunt carcinogene și determină, în special, apariția cancerului mamar^{5,6,7,8}.

PARFUMURILE

„Parfum” este un eufemism pentru aproape 4.000 de ingrediente diferite. Cele mai multe „parfumuri” sunt sintetice și fie cauzează cancer, fie sunt toxice. S-a demonstrat că expunerea la aceste substanțe afectează sistemul nervos central. „Parfumurile” se regăsesc în majoritatea șampoanelor, a deodorantelor, a loțiunilor cu factor de protecție solară și a produselor de îngrijire a pielii și a corpului.

DIETANOLAMINA (DEA) ȘI TRIETANOLAMINA (TEA)

Despre DEA și variantele sale se spune că ar crește riscul apariției cancerului. DEA și TEA se pot combina cu aminele din produsele cosmetice și pot forma nitroamine (N-nitrosodietanoline), substanțe foarte carcinogene.⁹ DEA poate fi prezent și sub formă de factor contaminant în produsele care conțin substanțe chimice asociate, cum este cocamida DEA.

SULFATUL LAURIL DE SODIU (SLS) ȘI SULFATUL LAURET DE SODIU (SLES)

Deși se spune sulfatul lauril de sodiu și sulfatul lauret de sodiu sunt naturale și sigure, eu îți recomand să încerci să le eviți, mai ales în combinație cu alte substanțe chimice (așa cum se întâmplă de obicei). De exemplu, atunci când acești sulfați se combină cu DEA și TEA pot forma nitroamine care, așa cum am spus mai sus, sunt foarte carcinogene. SLS și SLES sunt unele dintre cele mai des folosite ingrediente în compoziția produselor de machiaj, a șamponului, a balsamului și a pastei de dinți. Pentru că acestea dizolvă rapid grăsimile, sunt folosite și pentru curățarea motoarelor și a podelelor din garajele auto, precum și în spălătorii auto. S-a descoperit că SLS și SLES conțin 1,4-dioxan, un agent carcinogen cunoscut^{10, 11}. Administrația Alimentelor și a Medicamentelor din SUA le recomandă producătorilor să nu folosească substanțe contaminante, dar legea federală nu impune restricția.

DIAZOLIDINYLUL UREA, IMIDAZOLIDINYLUL UREA ȘI QUATERNIUM-15

Toate aceste substanțe eliberează formaldehide, folosite la conservarea cadavrelor. Îți mai amintești de broaștele pe care le disecai în școală? Erau conservate în formol. Aceste substanțe chimice provoacă alergii, dureri de piept, oboseală cronică, depresii, amețeli, infecții ale urechii, dureri de cap, dureri la nivelul încheieturilor, insomnie și chiar și astm^{12,13}. Pot slăbi sistemul imunitar și pot determina apariția cancerului¹⁴. Diazolidinylul urea și imidazolidinylul urea se află în multe produse de îngrijire a pielii și a părului. Quaternium-15 este folosit, în calitate de conservant, în majoritatea produselor de îngrijire.

PETROLATUMUL ȘI ULEIUL MINERAL (PETROLATUM LICHID)

Petrolatumul este un ulei mineral gelificat. Uleiul mineral este un produs secundar ce rezultă în urma procesului de distilare a țițeiului, pentru producerea benzinei. Adică uleiul mineral este un produs petrochimic care îți îmbracă pielea ca o folie elastică. Epiderma nu mai poate respira, absorbi sau excreta substanțe. De asemenea, acest ulei încetinește dezvoltarea naturală a celulelor, provocând îmbătrânirea prematură a pielii. Uleiul mineral cu adaos de „parfum” este vândut ca ulei de bebeluși în Statele Unite, Marea Britanie și Canada și este 100% dăunător pielii sensibile a copilului tău.

TALCUL

Talcul are o strânsă legătură cu azbestul, un carcinogen cunoscut, și este ingredientul principal din pudra pentru bebeluși, din pudrele medicinale și parfumate și din pudrele de corp parfumate. Prin numeroase studii, s-a demonstrat că există o legătură puternică între apariția cancerului ovarian și folosirea frecventă a talcului de către femei în zonele genitale¹⁵. Grație unui studiu inițiat și efectuat în cadrul Programului Național de Toxicologie, al Institutului Național de Sănătate din Statele Unite, s-a descoperit că pudra cosmetică a provocat apariția unor tumori în cazul animalelor pe care s-au făcut teste¹⁶.

PROPILEN GLICOLUL

Propilen glicolul este ingredientul activ din antigel. Se folosește, de asemenea, și pentru produsele de machiaj, pentru pasta de dinți și pentru deodorante. Deodorantele solide au o concentrație mai mare de PG decât cea admisă în majoritatea scopurilor industriale în care este folosit! Prin contact direct cu PG-ul, pot apărea anomalii ale creierului, ficatului și rinichilor. Muncitorilor li se solicită să poarte mănuși, îmbrăcăminte și ochelari atunci când lucrează cu această substanță. Totuși, această sub-

stanță se folosește în compoziția unor produse pentru corp, chiar dacă nu este sigură și acceptată nici măcar pentru pisici!¹⁷

TRICLOSANUL

Acesta este un ingredient sintetic antibacterian care a fost comparat cu „agentul portocaliu”. Agenția pentru Protecția Mediului din Statele Unite a înregistrat această substanță ca un pesticid, fiind extrem de toxică pentru orice organism viu. Este clasificat, de asemenea, ca clorofenol. Cu alte cuvinte, aparține unei clase de substanțe chimice cancerigene¹⁸. Triclosanul afectează hormonii, poate afecta funcția sexuală și fertilitatea și poate provoca apariția defectelor congenitale¹⁹. Este foarte folosit în produsele de curățat antibacteriene, intră în compoziția pastei de dinți și în cea a produselor pentru menaj. Printr-o serie de studii, s-a descoperit că, spălându-te numai cu săpun obișnuit și cu apă, germenii sunt distruși la fel ca în cazul în care ai folosi un produs pe bază de triclosan²⁰.

NANOPARTICULELE

Nanoparticulele sunt substanțe chimice de dimensiuni mici, folosite din ce în ce mai mult de producătorii de produse cosmetice, deoarece aceste particulele trec cu ușurință de membranele celulare și pot ajunge în orice parte a corpului. Din păcate, acest lucru înseamnă, pe de altă parte, că ele se pot acumula sau pot trece de sistemele de control care supraveghează biochimia complexă a organismului nostru, particulele acestea având efecte necunoscute pentru sănătate. Grație unui număr tot mai mare de lucrări științifice, s-a demonstrat că există riscuri generale asociate cu nanotoxicitatea, și totuși, oficialitățile n-au făcut eforturi prea mari pentru a opri expansiunea sectorului nanocosmetic. Prietenii Pământului²¹, printr-un raport detaliat din mai 2006, recomandă insistent să se facă un moratoriu în privința lansărilor viitoare ale produselor de protecție solară, cosmetice și de îngrijire personală care conțin nanomaterii și, în plus, recomandă și retragerea de pe piață a acestor produse până la completarea unor studii de siguranță corespunzătoare și adoptarea unor reglementări exacte pentru a proteja sănătatea publică.

Încă nu te-ai speriat? Trebuie să recunosc că, în timp ce m-am documentat și, acum, când am reluat aceste probleme, sunt temătoare din nou. Și, dacă toate cele anterioare nu ți se par elocvente, nu uita că organismul are o suprafață extinsă de piele care este extrem de permeabilă. Astfel, toxinele pătrund cu ușurință prin ea și ajung direct în sânge. Produsele de îngrijire a pielii rămân în epidermă un timp îndelungat – întreaga zi – astfel încât ai toate șansele ca organismul să absoarbă toate substanțele chimice dăunătoare. Cred că acestea reprezintă o amenințare reală la adresa sănătății noastre. Am întâlnit multe femei care s-au simțit mult mai bine după ce au schimbat produsele de îngrijire pe care le foloseau. Sper că toate acestea te determină ca, în această a 37-a zi, să faci curat în dulăpiorul cu produse de îngrijire, uitându-te după toate substanțele

prezentate anterior. Este timpul să ai grijă de părul, fața și corpul tău. Nu te mai spăla cu pastă de dinți care conține substanțe dăunătoare și evită să folosești produsele cu compoziție asemănătoare.

Ține minte: așa cum am zis mai devreme, oricât de incredibil ar suna, aici, în Statele Unite, nu li se cere companiilor cosmetice să testeze produsele ca să se știe cât de sigure sunt.

Și înainte de a-ți spune ce ai de făcut în cea de a 37-a zi, o ultimă precizare :

Cred cu tărie în precauție – aceasta este o atitudine, un mod de a gândi și de lua decizii fără a uita de sănătatea ta și de mediul înconjurător. Termenul „precauție” provine dintr-un cuvânt din limba latină, care are semnificația „a fi în gardă”. A fi precauți înseamnă să luăm, astăzi, decizii conștiente în raport cu mediul înconjurător, decizii care vor avea efecte pozitive mâine – atât pentru noi, cât și pentru copiii noștri. Ce ne-ar putea împiedica să acționăm precaut?

Dacă vrei să afli care este nivelul de toxicitate a organismului tău, fă un test rapid pe pagina de web www.ewg.org/bodyburden/usertest/.

SFATURI

- ➡ Mergi într-un magazin naturist. Cumpără produse pentru îngrijirea pielii și a părului care dau cu adevărat rezultate. Dacă vrei un parfum, uleiurile esențiale sunt o alternativă minunată. Caută deodorante fără aluminiu. Îți va lua ceva timp să găsești produse noi și să te înveți cu ele. Poate va trebui să încerci unul-două șampoane diferite până îl vei găsi pe acela care ți se potrivește.
- ⇒ Fă 45 de minute de exerciții revigorante. De preferat, afară.
- ⇒ Reia exercițiul de întărire a mușchilor abdominali centrali (pag. 139).
- ⇒ Dacă iei un supliment de lemn-dulce și mănânci sărat pentru a stimula activitatea glandelor adrenale, nu abandona acest obicei.
- ⇒ Pune probiotice în smoothie-ul corespunzător celei de-a 6-a săptămâni, smoothie-ul de avocado, cireșe și piersici.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine, o doză din produsul adaptogen și din suplimentul de ulei de pește sau din semințe de in.
- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, produse lactate, carne din producție industrială, soia nefermentată, porumb OMG, pește bogat în mercur, alcool și băuturi cu cafeină.
- ➡ Fă curat în dulăpiorul cu produse de îngrijire. Aruncă tot ce conține substanțele chimice despre care am discutat. Dacă nu poți să renunți la un anumit produs, termină-l și apoi încearcă să găsești un substituent mai sănătos.

DESPRE SOMN

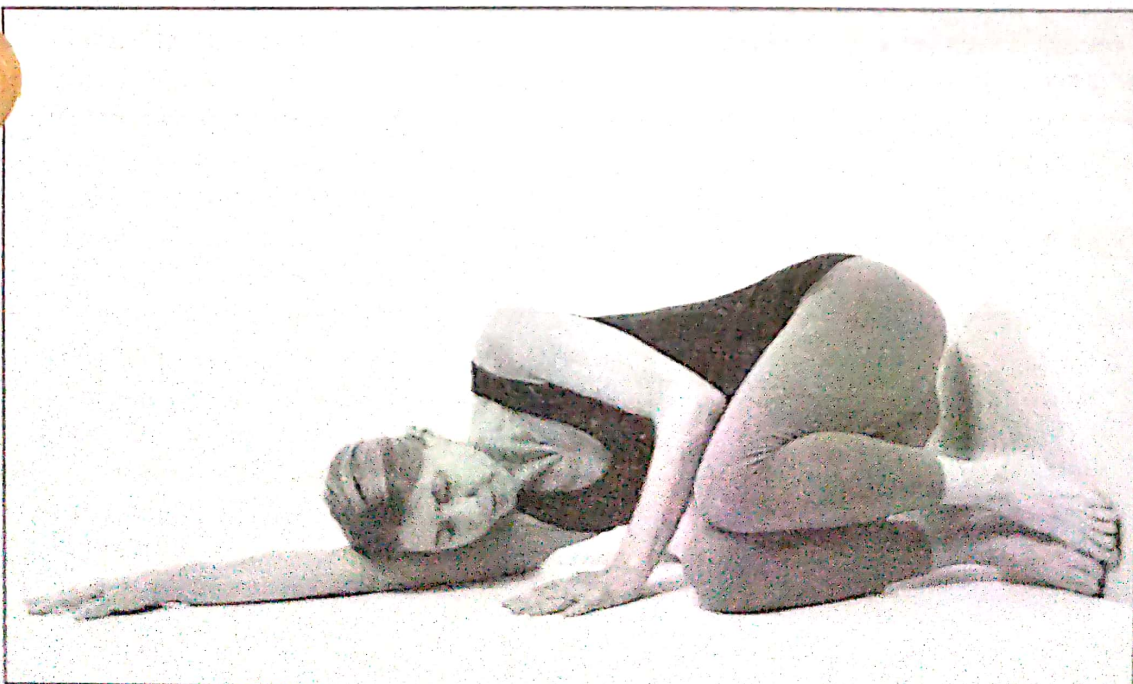
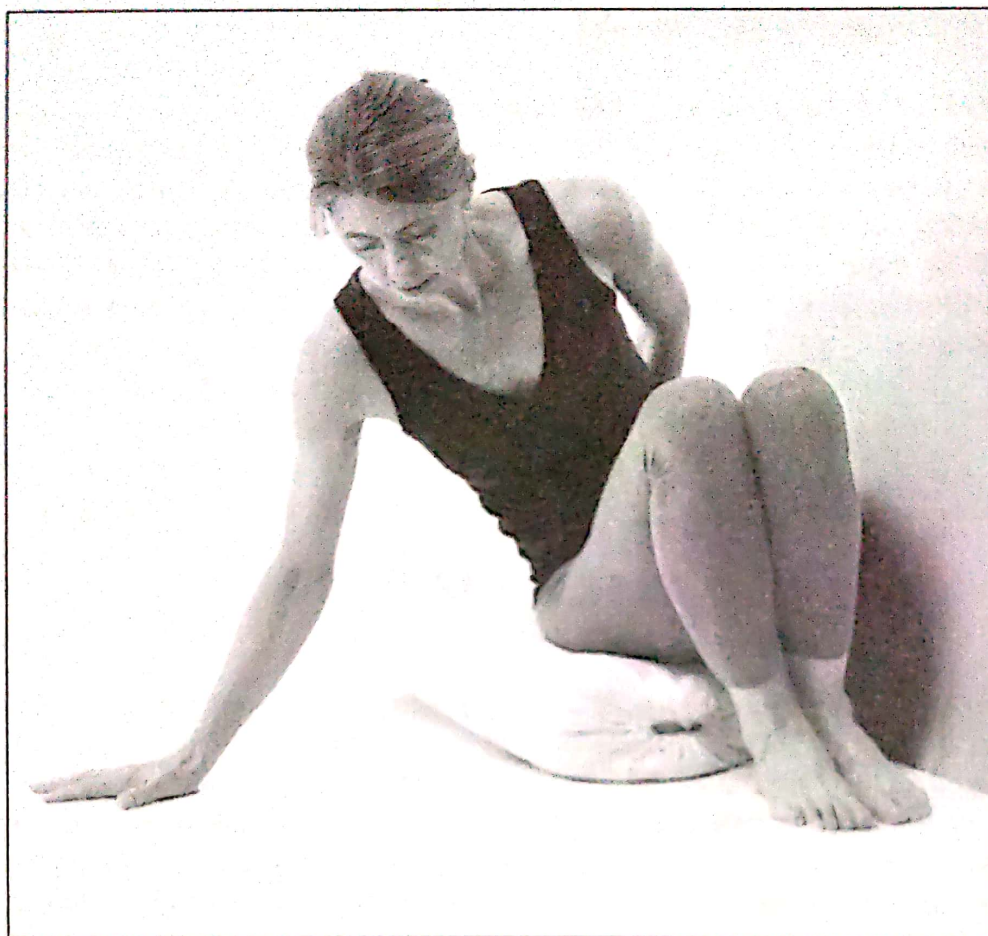
- ↪ Continuă să nu-ți pui ceasul să sune.
- ➡ Trebuie să te redresezi. Sarcina pentru cea de-a 36-a zi este stimulativă, dar și epuizantă. Pentru a te relaxa și a te liniști la nivel mental, exersează următoarea variantă a poziției Viparita Karani. Aceasta este una dintre cele mai înviorătoare și calmante poziții yoga. Nimic nu-ți prinde mai bine la sfârșitul unei zile grele de muncă sau atunci când simți că ai picioarele obosite.

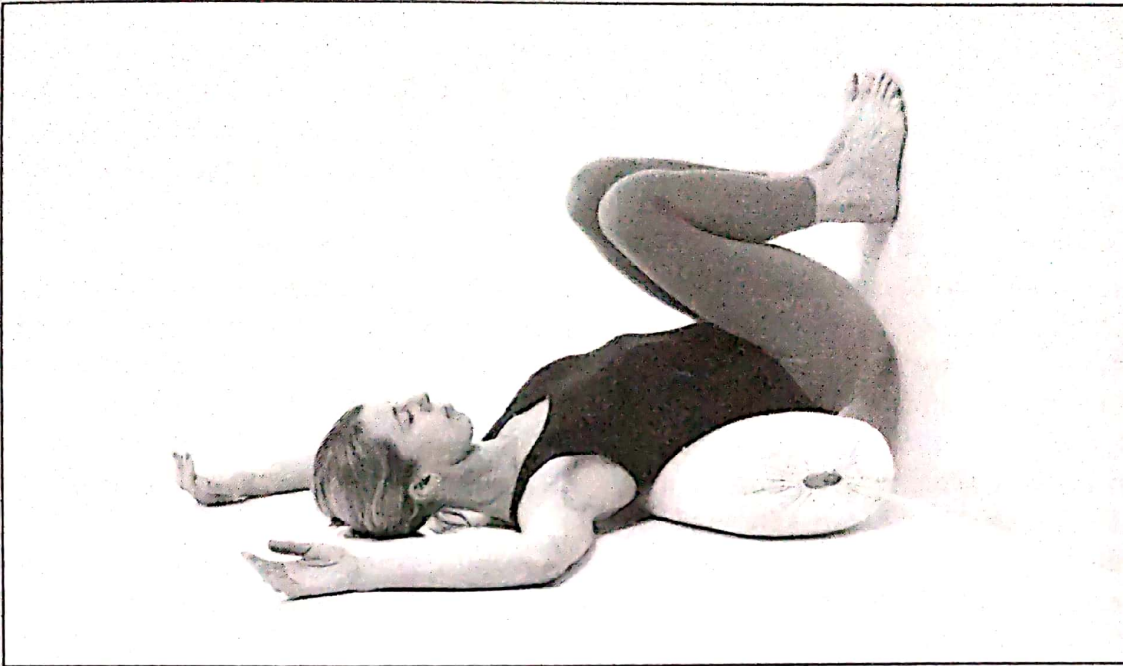
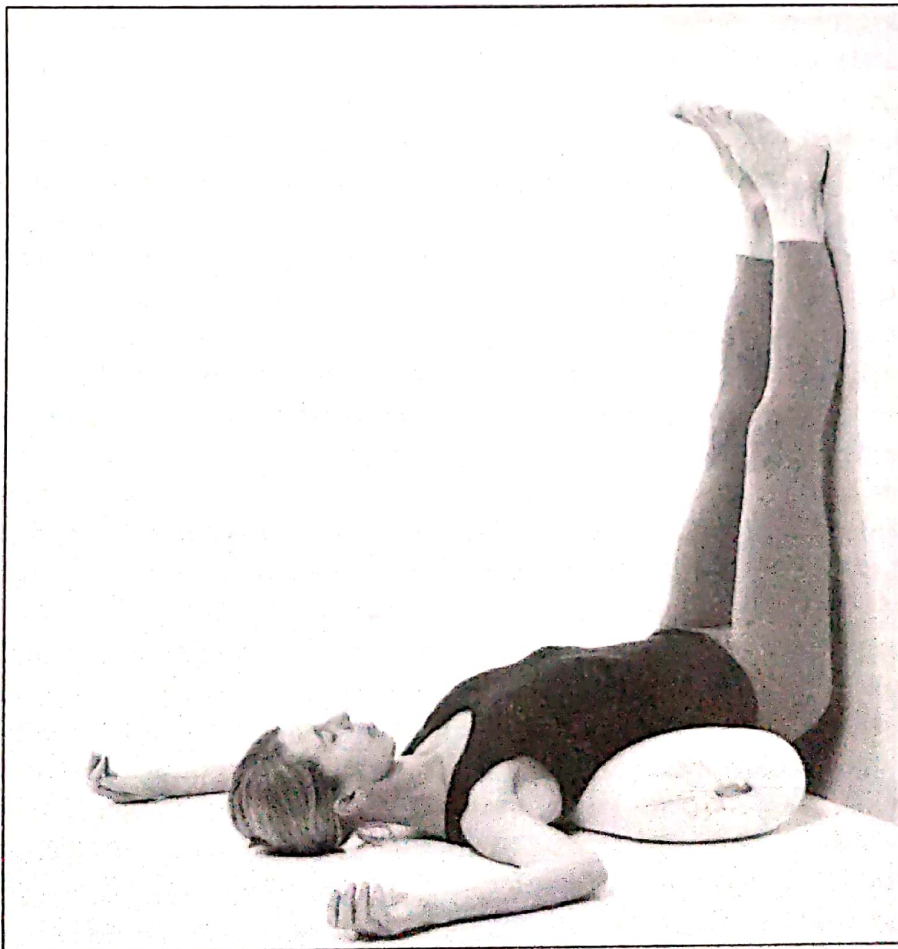
VIPARITA KARANI II

Trebuie să fii îndemântic pentru a te așeza în această poziție. Dacă nu reușești din prima să stai cu șezutul lipit sau foarte aproape de perete, nu fi deznădăjduit. Trebuie să faci câteva încercări până ce vei reuși.

Pune o pernă la opt centimetri de perete. Așa cum se vede în prima imagine, așază-te pe un capăt al pernei, cu șoldul lipit de perete. Apoi întinde-te pe o parte, rotește-te pe spate, cu genunchii îndoiți, și întinde picioarele pe perete. Dacă suprafața pe care ți se sprijină capul este dură, poți pune sub el o pătură îndoită sau un prosop. În acest caz, asigură-te că ții bărbia paralel cu podeaua. Rămâi în această poziție pentru 5-10 minute.

Precauții: nu încerca această poziție în timp ce ești la menstruație.





ZIUA A 37-A

OBSERVAȚII DESPRE NIVELUL CELULAR

Am muncit mult – și aproape la fiecare nivel – pentru a te face să fii iar plin de viață. Dacă ai observat, în ultimele zile ale programului, metodele de refacere pe care ți le-am sugerat au fost mai subtile și mai rafinate. Cea de-a 37-a zi se bazează pe tehnici mult mai specifice. Vreau să aruncăm o privire asupra funcționării celulelor. În organism, există aproximativ o sută de trilioane de celule. Acestea sunt elementele fundamentale ale corpului. Dacă celulele din organism nu sunt sănătoase, atunci nici tu nu ești sănătos și, foarte probabil, ești extenuat.

Una dintre cele mai bune metode de a-ți asigura sănătatea la nivel celular este să hrănești mitocondriile. Mitocondriile sunt fabricile de energie din fiecare celulă. Acestea asimilează molecule alimentare, cum sunt glucoza și grăsimile, și produc nutrimentele esențiale. Dar funcția lor principală este să producă adenozintrifosfat (ATP). ATP-ul este o componentă vitală. Printre multele sarcini pe care le îndeplinește, acesta facilitează diviziunea celulară și sinteza ADN-ului. În esență, ATP-ul funcționează ca o formă universală de energie chimică din celulele noastre, care alimentează fiecare celulă din organism – este un fel de „forță de viață”.

Imaginează-ți că fiecare celulă este ca o linie de producție ce asigură o mică parte din ceea ce numim viață. Fiecare linie de producție are nevoie în mod constant materie primă pentru a asigura productivitatea. Dacă, pentru o anumită linie de producție, nu există materie primă, aceasta este procurată din alte zone. În cel mai rău caz, producția se oprește. Dar, de obicei, linia de producție se folosește de orice materie pe care o găsește și, uneori, aceasta nu este chiar potrivită. Atunci când se întâmplă un astfel de lucru, produsul finit nu este cum ar trebui să fie și unul dintre rezultate este oboseala ce copleșește organismul. Din acest motiv, este esențial ca celulele să primească materiile prime corecte.

La fel ca în orice fabrică, există și deșeuri care trebuie îndepărtate pentru a menține curățenia. Celula curăță reziduurile din jurul său pentru ca, apoi, organismul să le poată elimina. Dacă celula nu-și îndeplinește sarcina de a menține „fabrica” curată, aceasta va funcționa ineficient și, evident, organismul va obosi.

Pentru a asigura funcționarea optimă a celulelor și pentru a preveni „epuizarea la nivel celular”, trebuie să le oferim nutrimentele de care au nevoie, să fim siguri că elimină resturile și să verificăm dacă relația cu celelalte linii de producție (celule) este bună.

Producția optimă de energie la nivel mitocondrial este esențială pentru a avea rezistență fizică, energie, putere și este de bază chiar și pentru viață. Până și cea mai mică scădere a nivelului de energie produsă de celule poate face organismul să fie slăbit, obosit și să aibă probleme cognitive. Din nefericire, atât când ești stresat, cât și pe măsură ce înaintezi în vârstă, funcția mitocondriei – dar și aproape oricare altă funcție

– se ineficientizează. Însă exercițiile fizice duc la îmbunătățirea activității mitocondriilor.

Dacă, după cinci săptămâni de program, încă te simți obosit înseamnă că suferi de oboseală la nivel celular și că mitocondriile din organism au nevoie de mai mult suport. Din fericire, pe lângă exerciții, mai există o soluție simplă – suplimentele alimentare. Cercetătorii au descoperit că există câteva nutrienți-cheie care îmbunătățesc funcția mitocondrie.^{22,23,24} Printre acestea, se numără coenzima Q10, acidul alfa-lipoic, L-acetil carnitina și unele dintre vitaminele B. Uleiurile de pește sunt, și ele, importante, pentru că, atunci când organismul nu are suficienți acizi grași omega-3, pereții celulelor asimilează un tip greșit de grăsimi, afectând funcționarea celulei și conducând la instaurarea oboselii la nivel celular. Având în vedere că iei multivitamine, este clar că iei deja și vitamina B. Iar în suplimentul din uleiul din pește sau din semințe de in se găsesc acizi omega-3.

În continuare, voi enumera câteva suplimente care pot îmbunătăți funcția mitocondriei.

COENZIMA Q 10 (COQ10)

Cunoscută și ca „ubiquinol”, CoQ10 este esențială pentru ca fiecare celulă din organism să producă energie. De asemenea, această substanță ajută corpul să mențină nivelele de vitamina C și E mai ridicate. CoQ10 se regăsește în stare naturală în carne de vită, soia, sardine, macrou, alune și organe (carne). Îți recomand să iei între 100 și 200 mg de CoQ10 pe zi. (Ține minte că statinele, în cazul în care iei așa ceva, pentru reducerea nivelului colesterolului din organism, pot seca sursele de CoQ10.)

ACIDUL ALFA-LIPOIC (ALA)

La fel ca coenzima Q10, ALA este un nutriment produs în mod natural de către corp; cantitatea produsă descrește odată cu înaintarea în vârstă. ALA ajută celulele să producă energie și este un puternic antioxidant. Mai mult, acest acid „reciclează” alți antioxidanți-cheie cum sunt vitamina C, vitamina E și glutathionul. Carnea roșie și organele (inima și ficatul) sunt cele mai bogate surse de acid alfa-lipoic, dar acesta se regăsește în cantități mici și în cartofi, morcovi, cartofi dulci, sfeclă și spanac. Îți recomand să iei între 200 și 400 mg pe zi.

CARNITINA ȘI L-ACETIL CARNITINA

Asemenea coenzimei Q10 și a acidului alfa-lipoic, vei avea nevoie de tot mai multă carnitină pe măsură ce înaintezi în vârstă, mai ales după ce ai trecut de 40 de ani. Carnitina este un fel de element de construcție pentru motorul care produce energie, aflat în fiecare celulă. Carnea de vită este cea mai bună sursă de carnitină. Persoanele

vegetariene sunt cele mai predispuse la deficiență de carnitină. Printre simptomele clasice ale acestei deficiențe se numără capacitatea redusă de a face exerciții fizice, instalarea rapidă a oboselii, slăbiciunea și durerile musculare ce apar după ce faci mișcare multă. De obicei, dacă iei o doză substanțială de carnitină, scapi de această problemă. Îți recomand să iei între 1 și 3 g de carnitină sau între 500 și 1500 mg de L-acetil carnitină pe zi. Începe prin a lua o doză mai mică și mărește-o până când simți efectele scontate. Nu lua acest supliment după prânz, pentru că este energizant; îți poate provoca insomnie.

S-a descoperit că, luate împreună, L-acetil carnitina și acidul alfa-lipoic întinerească funcția mitocondriei ca în cazul în care ar acționa aceasta, dacă organismul ar fi din nou tânăr.^{25,26} În plus, o altă veste bună este că uleiul din pește și carnitina te ajută, adesea, să slăbești.

Dacă încă te simți extenuat, n-ar fi rău să iei un supliment de coenzima Q10, de acid alfa-lipoic sau de carnitină. Toate sunt scumpe, dar și foarte eficiente, dacă sunt administrate corect. Nu lua doze mai mici decât cele optime, pentru că nu vei simți nicio schimbare în bine. S-ar putea să găsești ALA și carnitină combinate, într-un supliment.

SFATURI

- ⇒ Fă exercițiul de stretching în poziția patrupeadă pentru a te revigora.
- ⇒ Fă 45 de minute de exerciții revigorante.
- ⇒ Pune în practică o poziție de întărire a mușchilor abdominali centrali (pag. 139) pentru a-ți corecta postura.
- ⇒ Dacă te-ai decis să iei un supliment de coenzima Q10, acid alfa-lipoic și/sau L-acetil carnitină pentru refacerea funcției mitocondriei, mergi la un magazin naturist și cumpără unul-două suplimente.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine, o doză din produsul adaptogen și din suplimentul de ulei din pește sau din semințe de in.
- ⇒ Dacă simți nevoia, fă o pauză de o oră, ocupându-ți timpul așa cum vrei: ascultă muzică, meditează, citește.

DESPRE SOMN

- ⇒ Nu pune, în continuare, ceasul să sune dimineața.
- ⇒ Înainte de a merge la culcare, fă exercițiul pentru îndreptarea coloanei (pag. 66), pe cel simplu și pe cel prin rotirea brațelor (pag. 86), sau, în timp ce stai pe cilindru în poziția de îndreptare a coloanei, rotește brațele. În acest fel, te vei relaxa și mai mult.

ZIUA A 38-A

LINIȘTEȘTE-TE

Puțin mai înainte, am vorbit despre capacitatea muzicii de a te relaxa și despre faptul că ritmul constant poate liniști mintea și organismul. Acest proces prin care imităm sau ne unim cu un ritm mai mare decât al nostru se numește „antrenare” (cu sensul de „a fi/a te lăsa antrenat de...”).

Încearcă să numeri bătăile inimii sau frecvența respirației atunci când ești în trafic, când te afli în preajma utilajelor zgomotoase sau când asculți tare muzică rock. Apoi, numără bătăile inimii sau frecvența respirației atunci când stai relaxat pe plajă sau când asculți o muzică plăcută într-un ambient liniștit. Ritmul intern accelerează sau încetinește pentru a fi în concordanță cu ritmul exterior care este mai pregnant. De fapt, ritmurile exterioare și ritmurile sau pulsațiile interne ale corpului sunt inseparabile.

Ne lăsăm în permanență antrenați de mediul înconjurător și de ritmurile din jurul nostru, dar nu ne dăm seama de acest lucru; nu este o acțiune conștientă, dar face parte din viața noastră; acțiunea aceasta este așa de subtilă, încât o considerăm normală și n-o observăm.

Totuși, ai putea s-o remarci atunci când călătorești – ai nevoie de câteva zile pentru a intra în ritm cu liniștea de pe o plajă sau cu ritmul vieții dintr-un oraș ori dintr-o țară în care te afli. Corpul tău, în loc să se recupereze după un zbor îndelungat, este atras, mai degrabă, de ritmurile locale. De exemplu, de câte ori călătoresc, în special atunci când merg la mare, am nevoie de câteva zile pentru ca organismul meu să se adapteze cu ritmul locului. De obicei, în a treia zi, îmi dau seama că merg mai încet, că mă mișc mai lent, că vorbesc mai rar și, în general, simt că reacțiile mele sunt mai încete decât în New York. Mă las antrenat de mișcarea ușoară a valurilor și de ritmul mai calm.

Pe parcursul etapelor programului, referitoare la ultimele săptămâni, am vorbit despre modurile în care ești te lași antrenat de ritmul rapid al vieții moderne și despre genele tale care nu sunt programate să funcționeze într-un ritm așa rapid. Am încercat, nivel cu nivel, să te ajut să încetinești ritmul. Am vrut să te fac să-ți conectezi corpul la un ritm mai lent, mai apropiat de ritmul natural și mai îndepărtat de cel specific mediului urban, cu trotuarele de beton și traficul aglomerat. Cultivându-ți obiceiuri de viață mai bune – meditănd, ieșind mai mult afară, la soare, făcând pauze și exerciții de respirație, dormind mai mult și hrănindu-te bine și sănătos – corpul tău a revenit la un ritm mai uniform, mai lent, încet și constant și, prin urmare, se simte mai bine. Iată de ce ai mai multă energie.

În fizică, atunci când două obiecte sunt în conexiune unul cu celălalt, se folosește mai puțină energie. Cu alte cuvinte, și noi, oamenii, consumăm mai puțină energie atunci când avem același ritm cu câmpul energetic din jurul nostru. Da, va trebui să-l accelerăm puțin, dacă trebuie să fim mai activi la serviciu sau dacă există proiecte cu

termene-limită, dar, totodată, când ajungem acasă, trebuie să învățăm și să reușim să ne liniștim. La fel ca în cazul exercițiilor revigorante, trebuie să obișnuim organismul să reducă ritmul, să se relaxeze, să se refacă și să stimuleze sistemul parasimpatic. Trebuie să descoperim medii externe și factori caracterizați prin ritmuri lente (natura, un ambient liniștit, o anumită muzică) la care să ne putem raporta, pentru că, atunci când suntem extenuați, trăim într-un ritm alert.

Alături de consumul de zahăr sau de cafeină, a fi ocupat este tot un viciu. Am văzut că, fiind ocupați, atât eu, cât și pacienții mei nu mai reușim să ne cunoaștem și să ne apreciem unii pe alții.

Este oarecum înspăimântător să fii contemplativ sau melancolic. Din experiență, am aflat că majoritatea oamenilor neagă sau nu este conștientă că afacerile reprezintă o modalitate prin care ei se rup de problemele din viața lor. În schimb, acești oameni fac sport, mănâncă, beau, comunică virtual sau sunt pasionați de jocuri de noroc – ca să nu se mai frământă pentru problemele pe care le au.

Din nefericire, această dorință umană de a persista în inconștientă și a ne situa în afara realității noastre duce, în cele din urmă, la prăbușirea organismului. Devenim extenuați din punct de vedere emoțional. Pentru a ne reveni, trebuie să ne înfruntăm problemele, oricare ar fi acestea.

Într-o discuție cu filozoful și laureatul premiului Nobel, Bertrand Russell, Dalai Lama spunea: „Să ne gândim la ce este cu adevărat valoros în viață, la ceea ce dă sens vieților noastre, și să ne stabilim prioritățile în funcție de acest lucru. Scopul vieții noastre trebuie să fie pozitiv. Nu ne-am născut ca să iscăm probleme în jur sau să-i rănim pe ceilalți. Pentru ca viața noastră să aibă valoare, cred că trebuie să ne dezvoltăm calitățile umane de bază – căldura, bunătatea și compasiunea. Atunci viața noastră capătă un înțeles și devine mai liniștită – suntem mai fericiți.”

Dacă încetăm ritmul, avem posibilitatea să ne ascultăm și să descoperim care sunt adevăratele valori și scopuri pe care le avem, și, astfel, putem reuși să ne individualizăm și să trăim autentic.

SFATURI

- ➡ **Încetinește ritmul organismului.** Lasă telefonul să sune de câteva ori înainte de a răspunde, respiră de câteva ori sau stai liniștit câteva momente înainte de prânz, respiră câteva minute când ești în mașină sau ascultă puțină muzică înainte de a pleca acasă de la serviciu. Orice ai avea de făcut, fă totul calm și așa cum trebuie. Vei observa că, dacă nu te grăbești, vei face lucrurile mult mai ușor, pentru că organismul nu trebuie să gestioneze valul de energie care-l copleșește atunci când nici nu termini bine un lucru, că te și apuci de altul.
- ➡ **În cea de-a 38-a zi, nu face exercițiile revigorante.**
- ➡ **Fă, în schimb, unul dintre exercițiile de întărire a mușchilor abdominali centrali (pag. 139).**

- ⇒ Dacă te-ai decis să iei un supliment de coenzima Q10, acid alfa-lipoic și/sau L-acetil carnitină pentru refacerea funcției mitocondrii, nu uita să iei doza obișnuită din una sau mai multe dintre aceste suplimente.
- ⇒ Nu uita că alimentele pe care le consumi trebuie să fie cât mai divers colorate.

DESPRE SOMN

- ➡ Fă ceva care să te ajute să te calmezi. Meditează. Ascultă muzica ta preferată. Fă o plimbare prin pădure. Gătește.
- ⇒ Închide televizorul, telefonul mobil și calculatorul la ora 22:00.
- ⇒ Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. Pentru aceasta, setează termostatul corespunzător.
- ⇒ Stinge lumina în dormitor, sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi.
- ➡ Pentru a vedea cum acționează exercițiile pentru mușchii abdominali centrali, verifică-ți postura punând în practică tehnica corespunzătoare (vezi pag. 139).

ZIUA A 39-A

MEDITEAZĂ ÎN MIJLOCUL NATURII

Câteodată, trebuie să facem ceva mai mult decât să stăm nemișcați și să conștientizăm procesul de respirație. Uneori, trebuie să ne mișcăm și să ne uităm la ceea ce se află împrejurul nostru. Există situații în care mediația în sine nu ne este de ajutor. Dacă ești neîncrezător de felul tău, ideea de a medita în natură ți se poate părea un mic joc, însă insistă s-o încerci. Plimbarea în natură i-a ajutat chiar și pe oamenii foarte legați de oraș, precum și pe cei mai cinici pacienți pe care i-am avut să învingă stresul. În timpul acestei plimbări, trebuie să te concentrezi asupra mediului din jurul tău și asupra minunii care este viața.

În cea de-a 39-a zi, trebuie să te miști și să te lași mișcat de ceea ce te înconjoară. Adică să fii implicat și absorbit în și de tot ceea ce faci. Să te concentrezi asupra relației tale cu tot ceea ce te înconjoară.

Realizând și simțind cu adevărat această conexiune cu ceea ce se află în jur, n-ai cum să-ți inhibi recunoștința și bucuria de-a trăi.

SFATURI

- ⇒ Pentru a te revigora, fă exercițiul de stretching la perete de la pag. 60.
- ⇒ Dacă ai decis să stimulezi refacere funcției mitocondriei, continuă să iei suplimentele corespunzătoare, dar nu uita nici de celelalte suplimente.
- ⇒ Exersează meditația în mijlocul naturii. Este un exercițiu revigorant foarte eficient.

MEDITAȚIA ÎN MIJLOCUL NATURII

La fel ca în cazul tehnicilor de meditație prezentate anterior, citește instrucțiunile de câteva ori, și apoi exersează. Tot ce trebuie să faci este să interpretezi instrucțiunile.

1. *Mergi într-un parc, într-o pădure, pe o plajă, într-o rezervație naturală sau pe malul unui lac. Notă: în grabă, poți face acest exercițiu și la tine în casă sau în apartament. Scoate-ți pantofii și concentrează-te asupra detaliilor din mediul înconjurător.*
2. *În funcție de programul tău, meditează 15 minute sau o jumătate de oră.*
3. *În funcție de locul în care te afli, scoate-ți sau nu pantofii.*
4. *Uită de beneficiile exercițiilor fizice.*
5. *Uită tot ce s-a întâmplat în dimineața celei de-a 39-a zile, sau până în momentul în care citești aceste instrucțiuni.*
6. *Încearcă să nu te gândești la nimic din ce va urma.*
7. *Plimbă-te câteva minute până găsești un loc unde simți că ți-ar plăcea te oprești.*
8. *Atunci când ajungi la locul ales, concentrează-te asupra a ceea ce este în jurul tău. Când găsești locul potrivit pentru a face o pauză, rămâi acolo.*
9. *Stai nemișcat câteva momente și privește în jurul tău. Orientează-te în spațiu. Simte fiecare element – copacii, iarba, nisipul, apa, sunetele, textura aerului. Respiră profund de 10 ori, inspirând pe nas și expirând pe gură.*
10. *După ce respiri de câteva ori, concentrează-te asupra lucrurilor pe care le simți sub tălpi – pietrele de sub pantofi, șosetele din picioare, nisipul sau iarba care-ți intră între degete. Concentrează-te asupra centrului greutatei corpului. Poate că acesta se susține mai mult pe călcâie. Poate te înclină încet în față.*
11. *Concentrează-te asupra senzațiilor da la nivelul corpului tău. Ce părți simți că sunt mai grele, mai obosite sau că te dor mai mult? Care sunt relaxate? Respiră încă de cinci ori, direcționând aerul inspirat către zonele în care simți o anumită apăsare. Dacă ai șaoldurile încordate,*

însplă și imaginează-ți cum se deplasează aerul înspre și în șolduri, iar apoi expiră, simțind cum se dispersează tensiunea și durerea de la nivelul încheieturii șoldului. Procedează în același mod, dacă simți că ai umerii aplecați în față; inspiră și canalizează aerul înspre încheietura umărului; apoi expiră și concentrează-te asupra felului în care umerii se relaxează, revenind în poziția lor naturală, în timp ce omoplații spatelui se îndreaptă și ei.

12. *Acum, când te simți mult mai destins, este timpul să te deplasezi din nou.*
13. *În minutele care ți-au mai rămas, lasă-te absorbit complet de ceea ce ai în fața ochilor, în lateral, sub tine și în spatele tău. Privește scoarța copacilor, pietrele scufundate în nisip, chiar și o pânză de păianjen, pistilul unei flori, urma piciorului tău, deschiderea pașilor tăi în mers. Concentrează-te asupra locurilor prin care intră aerul în contact cu pielea ta – poate la nivelul feței și al umerilor. Satisfă-ți curiozitatea! Dacă te întrebi ce se ascunde sub o anumită piatră, uită-te. Dacă vrei să știi ce fel de copaci te înconjoară, mergi mai aproape de aceștia și studiază-i. Dacă te intrigă o vîietate, oprește-te și studiaz-o. Ascultă vîntul, păsările și propria-ți respirație.*
14. *După ce ai terminat, analizează felul în care te simți. Poate că respiri mai ușor. Poate ești mai relaxat. Poate te simți mai conectat cu ceea ce te înconjoară.*
15. *Prelungește această stare de conectare la natură; apropie-te de oameni. Chiar dacă n-ai avut timp să mergi într-un parc sau într-o pădure din apropiere, petrece-ți ziua ca și cum ai fi în mijlocul naturii, bucurându-te de totul ca și cum ai vedea fiecare lucru pentru prima dată.*
16. *Dacă te-ai decis să iei un supliment de coenzima Q10, acid alfa-lipoic și/sau L-acetil carnitină pentru refacerea funcției mitocondrii, nu uita să iei doza obișnuită din una sau mai multe dintre aceste suplimente.*

DESPRE SOMN

- ⇒ Respectă programul de somn pe care ți l-ai format.
- ⇒ Nu pune, în continuare, ceasul să sune dimineața.
- ⇒ Optează pentru două dintre exercițiile preferate de relaxare: tehnica de relaxare a gâtului și a umerilor (pag. 49), cea de relaxare a gâtului și a umerilor folosind un cilindru din spumă expandată (pag. 97), cea de relaxare a șoldurilor și a spatelui (pag. 119) și masajul pentru tălpi (pag. 74).

ZIUA A 40-A

VERIFICĂ REACȚIILE ORGANISMULUI FAȚĂ DE ANUMITE ALIMENTE

Pe măsură ce te vei apropia de sfârșitul programului de șase săptămâni, te vei simți, sper, mult mai bine și vei fi, probabil, nerăbdător să mănânci puțină pâine și brânză, ceea ce, în majoritatea cazurilor, nu reprezintă o problemă. Dar, înainte de a ajunge în punctul respectiv, trebuie să știi că este important ca tranziția ulterioară celor șase săptămâni de program să fie lină – mai ales în ceea ce privește alimentația.

Deși probabil că nu ești alergic la niciunul dintre alimentele pe care obișnuiai să le mănânci, poți manifesta un soi de sensibilitate sau de intoleranță la ele. Mai mult, se poate ca chiar această sensibilitate față de anumite produse să fi declanșat starea de extenuare. Iată care sunt simptomele asociate cu sensibilitatea față de anumite alimente:

- *Stare inexplicabilă de oboseală*
- *Reacții inexplicabile de ordin dermatologic*
- *Simptome inexplicabile de natură neurologică*
- *Simptome inexplicabile de natură gastrointestinală*
- *Dureri inexplicabile ale articulațiilor și la nivel muscular*
- *Simptome inexplicabile de natură urologică*
- *Simptome inexplicabile la nivelul urechilor, al nasului, al gâtului și al aparatului respirator*
- *Retenție de fluide și variații zilnice ale greutății*
- *Secreție cronică de mucus*
- *Infecții repetate*
- *Anxietate, iritabilitate, hiperactivitate, incapacitate de concentrare și instabilitate emoțională*

Diferența dintre alergiile la alimente și sensibilitatea alimentară se explică cel mai bine prin reacțiile pe care le avem față de alimente. De exemplu, atunci când suntem alergici la un produs, de obicei reacția este imediată (apare în decursul a două ore), în timp ce reacția la un produs față de care manifestăm sensibilitate poate să apară oricând, după două ore până la trei zile după ce am consumat produsul respectiv. Sensibilitatea față de un aliment este specifică adulților, pe când alergiile se manifestă devreme, în copilărie. Sensibilitatea alimentară conduce adesea la probleme digestive, ceea ce nu este valabil pentru majoritatea alergiilor. Totodată, spre deosebire de alergii – caz în care te poți confrunta cu o reacție adversă și după ce ai gustat dintr-un aliment –, sensibilitatea alimentară se instaurază după ce ai consumat o cantitate mare dintr-un anumit produs. În plus, în cazul sensibilității alimentare, reacțiile sau simptomele pot fi diferite – te balonezi, apoi te doare

stomacul. În cazul alergiilor, corpul are aceeași reacție de fiecare dată. Chiar dacă aceste două afecțiuni sunt diferite, ambele implică sistemul imunitar.

Putem avea o reacție și mai subtilă la alimente, numită intoleranță. Majoritatea reacțiilor „toxice” la alimente sunt de intoleranță, mai degrabă decât alergii sau sensibilitate. Intoleranța alimentară este definită ca un răspuns toxic reproductibil față de un aliment. Această reacție nu implică sistemul imunitar. Răspunsurile organismului cauzate de intoleranța la alimente pot apărea dintr-o mulțime de motive. Un aliment poate conține o moleculă pe care organismul n-o poate digera sau o digeră cu dificultate. În timp ce acea moleculă înaintază pe tractul intestinal, organismul dă semne de intoleranță. Intoleranța la lactoză este un exemplu de răspuns toxic la alimente. Intoleranța alimentară poate fi cauzată și de aditivi alimentari cum sunt benzoații și sulfiții care se adaugă în semipreparate pentru a li se prelungi termenul de valabilitate. Aceste produse pot conține și cantități mici de resturi alimentare care nu sunt menționate pe etichetă. Alimentele semipreparate conțin coloranți și arome, care, mai mult ca sigur, creează probleme organice. Modul în care a fost procesat, manipulat, depozitat și chiar preparat un produs are o mare legătură cu apariția unei reacții de intoleranță față de acesta. Însă indiferent că ești sensibil la sau nu tolerezi anumite produse, important este că rezultatul este același: în cazul în care consumăm în mod constant alimente față de care dezvoltăm o reacție negativă, ne îmbolnăvim și apoi devenim extenuați. Adesea, oamenii consideră că au o alimentație corectă; ei consumă cereale organice integrale, care, teoretic, sunt ideale, însă, în realitate, nu sunt deloc sănătoase pentru cei care au sensibilitate la grâu sau intoleranță la soia. Cu alte cuvinte, alimentele sănătoase pentru mine pot fi dăunătoare pentru tine.

Din cauza riscului de a dezvolta o sensibilitate sau o intoleranță față de anumite alimente, este necesar ca trecerea de la acest program de șase săptămâni la un alt mod de alimentație să fie făcută încet. Decât să dai gata o farfurie de paste sau o bucată de Brie în două zile, mai bine consumi moderat produsele care îți plac, pentru a vedea dacă nu manifesti sensibilitate sau intoleranță la acestea. Voi trata mai detaliat acest subiect în capitolul care urmează. Acum, te felicit că ai reușit să nu mai consumi zahăr, alimente semipreparate, gluten, alcool, cafeină, produse lactate, carne roșie și de pasăre, produsă în centre industriale, soia nefermentată, porumb OMG și pește bogat în mercur. Grație acestor schimbări, organismul tău – în special, sistemului digestiv și funcțiile hormonale – se bucură de o pauză atât de benefică. Odată odihnit, organismul trebuie readus la viață încet.

SFATURI

- ⇒ Respectă programul de revitalizare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, alimente semipreparate, gluten, produse lactate, carne produsă în centre industriale, soia nefermentată, porumb OMG, pește bogat în mercur, alcool și băuturi cu cafeină. Ești foarte aproape de reușită!
- ⇒ Dacă te-ai decis să iei un supliment de coenzima Q10, acid alfa-lipoic și/sau L-acetil carnitină pentru refacerea funcției mitocondrii, nu uita să iei doza obișnuită din una sau mai multe dintre aceste suplimente.

- ⇒ Dacă iei un supliment de lemn-dulce și mănânci sărat pentru a stimula activitatea glandelor adrenale, nu abandona acest obicei.
- ⇒ Pune probiotice în smoothie-ul de dimineață, sau ia-le împreună cu acesta.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine, o doză din produsul adaptogen și din suplimentul de ulei din pește sau din semințe de in.
- ⇒ Fă 45 de minute de exerciții revigorante. De preferat, afară.

DESPRE SOMN

- ⇒ Înainte de a merge la culcare, exersează poziția preferată de yoga revigorantă, timp de 10-15 minute.

ZIUA A 41-A

METODA TA

Chiar dacă spui că metoda ta nu este destul de bună, este singura pe care o ai la dispoziție. Bună sau rea, este metoda ta.

Shunryu Suzuki, *Not Always So*

Cum te simți după patru săptămâni de exerciții revigorante?

Cu mulți ani în urmă, când am început să practic yoga pentru prima dată, îmi plăceau efectele exercițiilor, dar, în același timp, uram să le fac. Nu puteam să realizez cam jumătate dintre pozițiile specifice – aveam șoldurile și umerii incredibil de încordați și mă simțeam ca și cum nu aș fi avut brațe și picioare. Dar pentru că nu puteam să-mi înlocuiesc corpul și pentru că voiam foarte mult ca cel pe care îl aveam să se simtă mai bine, nu aveam altă soluție decât să merg la cursuri. Așa că am continuat să le frecventez și lucrurile s-au îmbunătățit. Dar încă am șoldurile încordate și umerii puțin rigizi, dar aceasta este situația. Mi-a fost greu să fac aproape toate tipurile de exerciții fizice. Nu sunt David Beckham sau Roger Federer.

Cei mai mulți dintre noi – mai ales cei care iubesc exercițiile sau mișcarea – vrem să avem un corp mai puternic, să fim mai rapizi în mișcări, mai supli, mai sprinteni, mai elastici, mai capabili și să îndeplinim mai ușor orice sarcină de ordin fizic. Ei bine, să știi că foarte puțini oameni reușesc să se bucure de aceste lucruri.

Putem să ne plângem de milă sau putem să reanalizăm situația și să fim mulțumiți de capacitatea organismului de a pune în practică pozițiile yoga revigorante, exercițiile

pentru verificarea și corectarea posturii și pe cele de refacere – fie alergi sau mergi pe jos timp de o oră și faci toate pozițiile yoga de refacere, fie mergi vioi timp de 35 de minute, faci o plimbare lejeră și, totodată, exersezi o dată sau de două tehnica de îndreptare a coloanei.

Spre deosebire de cât de detaliat am abordat problema dietei, în privința exercițiilor revigorante, a pozițiilor yoga și a tehnicilor pentru corectarea posturii nu ți-am dat indicații clare, pentru că știu că cei mai mulți dintre oameni ori nu le vor face, ori vor exagera. Am încercat să nu fiu prea vehement și să nu-ți impun o țință. Scopul exercițiilor este să te simți mai bine și mai puternic. Și atât.

Dacă programul zilnic de exerciții revigorante te obosește și ai tendința de a exagera, fă lucrurile mai încet. Dacă simți că nu exersezi suficient, atunci fă puțin mai multă mișcare. Totul depinde numai de tine.

Crezi că vei putea fi mai fericit, având în vedere noua ta stare de spirit ? Crezi că te vei simți mai bine?

SFATURI

- ➡ Revizuieste-ți programul de exerciții revigorante, astfel încât să-ți satisfacă nevoile așa cum se cuvine. Poate te hotărăști ca, timp de oră, să mergi timp de 4 minute, și apoi să continui alert pentru 2 minute și tot așa. Sau să mergi vioi 1 minut, și apoi lejer tot timp de 1 minut – continuând în acest fel timp de 50 de minute. Poate mai faci câteva exerciții pentru întărirea mușchilor abdominali centrali, apelând la tehnica pasărea-câine (pag. 139) sau la cea de relaxare a gâtului și umerilor (pag. 86).
- ⇒ Nu uita să-ți detoxifici locuința și să sortezi produsele de îngrijire personală.

DESPRE SOMN

- ⇒ Respectă programul de somn pe care ți l-ai format și nu pune ceasul să sune dimineața.
- ➡ Timp de 10-15 minute, exersează Savasana cu suport din pături (pag. 84). Atunci când ești în poziția corespunzătoare, concentrează-te asupra respirației. Dacă ai gânduri negative în timp ce exersezi această tehnică, încearcă să le alungi. Încearcă să lucrezi, chiar dacă trupul tău nu este

foarte maleabil – chit că ai spatele țeapăn, umerii încordați, un genunchi care te doare etc. Caută motive pentru care poți fi recunoscător pentru corpul pe care îl ai. Bun sau rău, este al tău.

ZIUA A 42-A

TRĂIEȘTE ÎN CONCORDANȚĂ CU PRINCIPIILE UBUNTU

În calitate de medic, mai ales ca unul care-și petrece foarte mult timp și consumă foarte multă energie făcând cercetări, vorbind despre și tratând boli cauzate de mediul înconjurător nesănătos, știu că, pentru sănătatea mea și a pacienților mei, este esențial să fim optimiști și să percepem frumusețea lumii în care trăim. În acest sens, există multe moduri de acțiune – să dansezi, să asculți muzică, să petreci timp cu familia și cu prietenii – dar cred că cel mai bine este să faci ceva folositor, cu o însemnătate aparte pentru tine.

Sunt foarte norocos că mi-am găsit împlinirea în familia și în munca mea, dar, totodată, am descoperit că și implicarea în organizații care fac schimbări planetare îți aduce satisfacții extraordinare și este benefică. Această activitate mă face să mă simt puternic și conectat și mă determină să văd frumusețea acestei lumi dezordonate.

În Africa de Sud, există un cuvânt, „Ubuntu”, pe care Arhiepiscopul Desmond Tutu îl traduce prin „a fi cu adevărat uman, a conștientiza că ești legat de ceilalți oameni tocmai prin faptul că te zbați, în viață, alături de ei, pentru că ești om doar prin cei din jurul tău”.

Ubuntu înseamnă, la un loc, umanitate, bunătate, înțelegere, compasiune, toleranță, grijă, împărtășire, sensibilitate și respect. Este o etică socială africană diferită, o modalitate de relaționare cu ceilalți. Această etică se referă la faptul că ceea ce ne face pe noi umani este umanitatea pe care o manifestăm unii față de alții. Perspectiva asupra lumii este alta, omenirea este un fel de rețea de familii, și nu o mulțime de indivizi. Suntem cu toții în relație unii cu alții, suntem interdependenți și conectați între noi.

Prima dată când am aflat de acest concept lucram ca medic în KwaNdebele, Africa de Sud – asta era în 1981 și 1982. În timpul apartheidului, tribul Ndebele (și altele) a(u) fost obligat(e) de Guvern să se refugieze în KwaNdebele. Când am mers în zonele rurale, la diferite clinici, pentru a vedea pacienții, chiar dacă eu eram un alb pe care ei nu-l cunoșteau, nu am fost privit niciodată ca un simbol al persecuției albilor – ceea ce mi s-a părut incredibil, dată fiind suferința oamenilor care trăiau acolo. Oriunde făceam un popas, oamenii mă invitau la masă în casele lor, chiar dacă nu aveau mare lucru de mâncare. Ei se ofereau să împartă tot ceea ce aveau. Aceasta a fost o experiență extraordinară pentru mine. Oamenii cu pricina, spre deosebire de contemporanii mei albi, vedeau și conștientizau legătura dintre noi. Foamea mea era foamea lor.

Până în ziua de astăzi, Ubuntu a continuat că-mi ofere o perspectivă elocventă asupra lumii: mă ajută să nu mă mai concentrez doar asupra mea și asupra suferinței și a problemelor mele; mă conectează cu universul. Ubuntu îmi amintește mereu că nimeni nu poate fi cu adevărat sănătos, bogat și înțelept, în condițiile în care mulți oameni suferă. Consider că a participa la ceva în care crezi cu adevărat este ultima și, câteodată, cea mai importantă metodă de a înlătura starea de extenuare. Acest lucru se verifică mai ales în cazul celor care au un serviciu stresant – lucrând în domeniul financiar-bancar, imobiliar sau în publicitate – sau al celor care au o profesie care nu-i motivează deloc. Aceste situații te epuizează emoțional. Este rău să ai un serviciu care nu-ți satisface pasiunile, principiile și dorințele profesionale.

Îți voi da un exemplu ca să înțelegi ce se întâmplă cu o persoană când schimbă un job pe care nu-l agreează cu unul în care se implică total. I-am zis (mai mult în glumă) unei paciente de-ale mele, care avea succes în domeniul financiar și era extenuată complet (practic, a ajuns epuizată în cabinetul meu) să renunțe la serviciul actual și să meargă în Africa. Șase luni mai târziu, am primit un telefon de la ea. Mi-a spus că mi-a urmat sfatul și că a plecat în Africa, unde s-a îndrăgostit de oamenii de acolo și se angajase într-o organizație non-profit – se simțea fantastic! Și nu este singura care a pățit așa ceva. Am întâlnit mulți oameni care au trecut prin asemenea transformări – persoane care au renunțat la posturile lor importante, alegând să facă ceva care avea mai mult sens pentru ei. Astfel, au învins oboseala. Nu-ți sugerez să renunți la serviciul tău, dar cred că ar fi bine să te implici în ceva care are însemnătate pentru tine. Am văzut atâția oameni care și-au descoperit pasiunea vieții, s-au implicat în munca și în cauzele pentru care militau, și după câteva săptămâni – uneori chiar numai după câteva zile – au ajuns să se simtă mult mai bine.

În multe feluri, a descoperi sensul vieții tale este ca și cum te-ai îndrăgosti. Iubirea îți oferă o anumită strălucire. Te face să zâmbești mai mult. Oare a descoperi sensul vieții tale înseamnă același lucru? Nu știu. Însă știu că, dacă vrei să te simți mai bine, este bine să-i ajuți pe ceilalți. Astfel, indiferent pe cine sprijini, te vei ajuta și pe tine la fel de mult, dacă nu chiar mai mult.

În plus, atunci când oamenii învață să dăruiască sau se oferă voluntari și încep să aibă grijă de ceilalți, învață cum să aibă cu adevărat grijă și de ei înșiși.

În cele din urmă, când ai o atitudine proactivă în legătură cu problemele existente în lume, acestea nu te mai copleșesc sau nu te mai deprimă la fel de mult, pentru că simți că poți face ceva semnificativ.

De fapt, chiar ai făcut ceva important. Prin faptul că te simți mai bine, i-ai ajutat pe cei din jurul tău să fie mai bine. Ești într-o dispoziție mai bună, ai mai multă energie și mai mult timp și ești mai echilibrat – și acesta nu-i decât începutul!

SFATURI

- ➡ Timp de o jumătate de oră, caută o organizație sau gândește-te la ceva în care ți-ar plăcea să fii implicat. Caută pe Internet. Dă telefoane. Discută

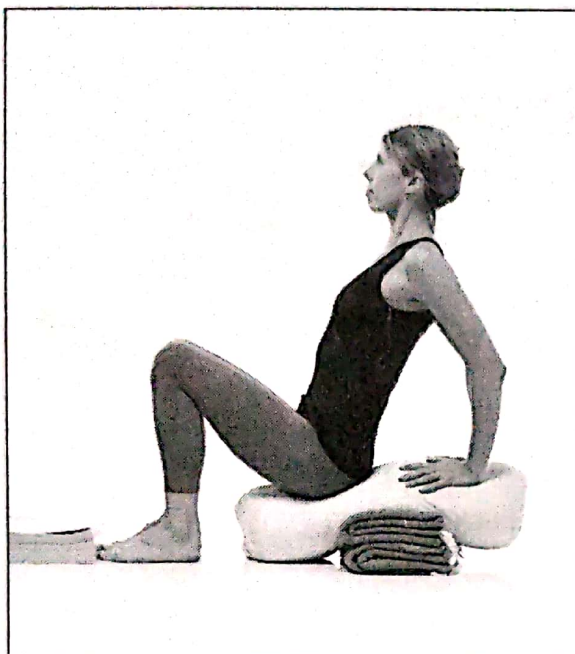
despre acest lucru cu partenerul tău sau cu un prieten. Poate că o să vă implicați amândoi într-un proiect.

- ⇒ Dacă te-ai decis să iei un supliment de coenzima Q10, acid alfa-lipoic și/sau L-acetil carnitină pentru refacerea funcției mitocondriei, nu uita să iei doza obișnuită din una sau mai multe dintre aceste suplimente.
- ⇒ Dacă iei un supliment de lemn-dulce și mănânci sărat pentru a stimula activitatea glandelor adrenale, nu abandona acest obicei.
- ⇒ Fă exercițiile revigorante. De preferat, în aer liber.
- ⇒ Pune probiotice în smoothie-ul de dimineață pentru a stimula digestia.
- ⇒ Continuă să iei multivitamine, o doză din produsul adaptogen și din suplimentul de ulei din pește sau din semințe de in pentru ca organismul să asimileze și să proceseze mai bine nutrimentele.
- ⇒ Respectă programul de fortificare prin alimentație și nu consuma zahăr, îndulcitori artificiali, produse semipreparate, gluten, produse lactate, carne produsă în centre industriale, soia nefermentată, porumb OMG, pește bogat în mercur, alcool și băuturi cu cafeină. După cea de-a 42-a zi din program, vei putea să consumi din nou alimentele care îți plac. Ai reușit!

DESPRE SOMN

- ⇒ Închide televizorul, telefonul și calculatorul la ora 22:00 pentru a-ți proteja organismul împotriva acțiunii radiațiilor EMF.
- ⇒ Pentru a stimula producerea hormonilor care induc somnul, asigură-te că aerul din dormitor este răcoros. În acest scop, setează termostatul corespunzător.
- ⇒ Stinge lumina în dormitor, sau las-o aprinsă, dar pune-ți o mască pentru ochi, pentru ca organismul să nu întrerupă procesul de producere a melatoninei.
- ⇒ Respectă programul de somn și nu pune ceasul să sune dimineața pentru a stimula organismul să se ghideze după ritmurile sale naturale.
- ⇒ Ia o doză din produsul care induce somnul și care, în plus, te ajută să scapi de starea de extenuare și liniștește sistemul nervos.
- ⇒ Pune în practică următoarea poziție care se bazează pe ridicarea pieptului. Această tehnică eficientă este benefică pentru digestie și revigorează organele din zona abdominală. Te face să ții pieptul mai ridicat, te ajută să respiri mai profund și îmbunătățește circulația sanguină. Această poziție necesită puțină pregătire, dar merită să te străduiești s-o înveți.

PODUL CU SUSTINERE

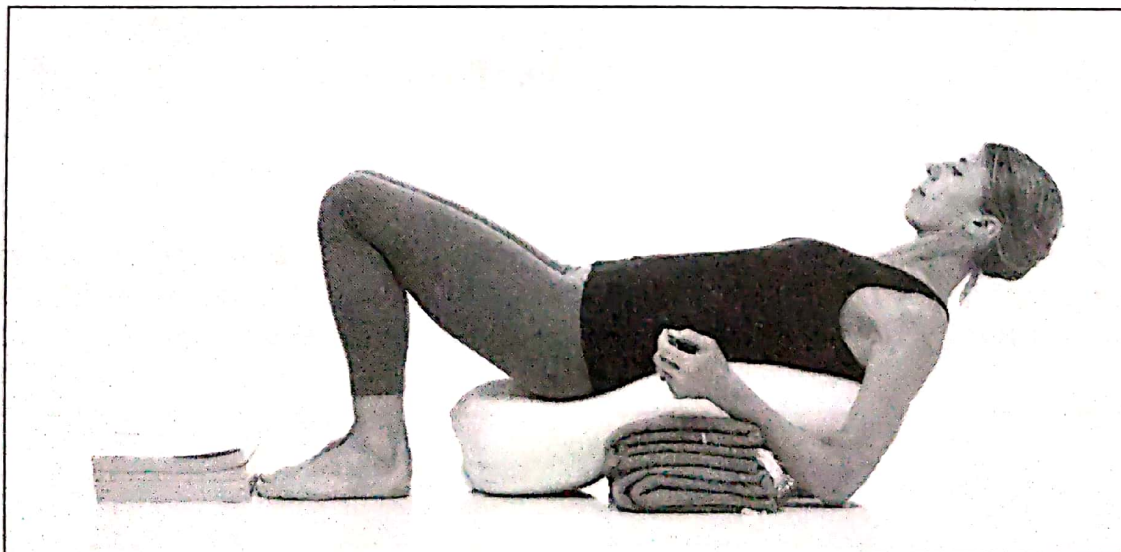


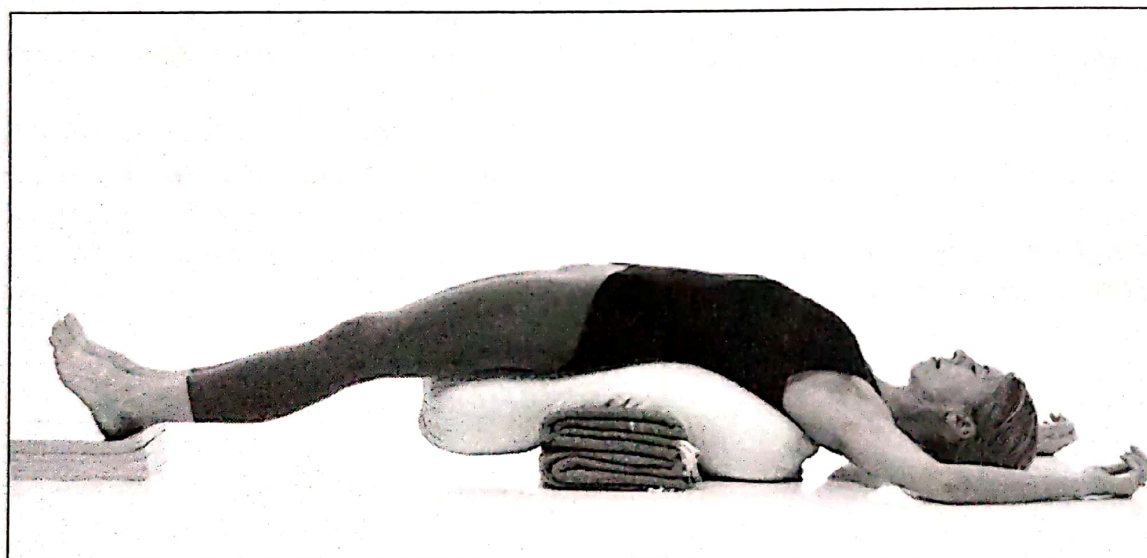
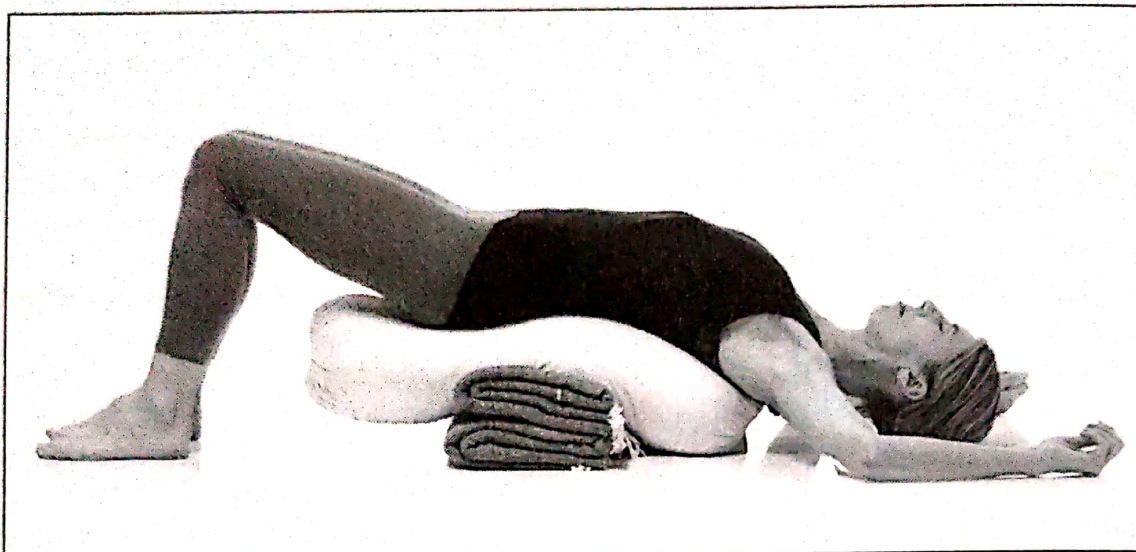
În afară de pături și de pernă, vei avea nevoie și de un teanc de cărți legate cu sfoară, de aproximativ 15 centimetri înălțime, în cazul în care vei dori să-ți sprijini călcâiele pe el.

S-ar putea să fii nevoit să faci câteva încercări înainte de a executa corect această poziție. Privește imaginile cu atenție: trebuie să așezi perna peste o stivă de pături îndoite. Inițial, după cum se vede în imagine, trebuie să te așezi aproape central, puțin spre capătul pernei.

Ține genunchii îndoiți și lasă-te pe spate, rămânând în aceeași poziție semicentrală, pe pernă. Trebuie să

atingi ușor podeaua cu umerii. Apoi, întinde picioarele și așază-te cu călcâiele peste stiva de cărți.





Relaxează-te timp de 5-10 minute, rămânând în această poziție și ținând ochii închiși, la fel ca în Savasana clasică (vezi pag. 62). Ca să revii din această poziție, lasă-te să aluneci în jos de pe pernă, înspre cap.

Partea a III-a

Rămâi plin de viață

Ce trebuie să faci în continuare

Viața înseamnă ritm. Noi vibrăm, inimile noastre pompează sânge, suntem niște mecanisme ritmate, asta suntem.

Mickey Hart

FELICITĂRI, ai parcurs programul de șase săptămâni, împotriva stării de extenuare! Dacă *nu* te simți mult mai bine, sari, momentan, peste acest capitol și mergi direct la cel legat de eventualele probleme care ar putea apărea (pag. 185) – în această secțiune, vei învăța să elimini de la rădăcină problemele fundamentale care încă te împiedică să te simți minunat. Însă dacă te simți cu mult mai bine este minunat. Mai mult ca sigur, acum te întrebi: „Ce trebuie să fac mai departe? Trebuie să respect acest program pentru tot restul vieții ca să mă simt bine?” Pe scurt, și da, și nu.

Așa cum știi, principalul scop al programului de șase săptămâni, împotriva stării de extenuare, a fost să te faci să revii la ritmul natural, predestinat genetic, al organismului tău. Așa cum ți-am mai zis, timp de sute de generații, omul a fost vânător-culegător și a trăit în concordanță cu ritmurile naturii. Aceste cicluri și gene sunt imprimate în genele și în fiziologia organismelor noastre. Cu alte cuvinte, încă suntem vânători-culegători, dar trăim într-o lume ale cărei măsuri și ritmuri ne sunt complet străine. Mi se pare extraordinar faptul că animalele care trăiesc în sălbăticie nu suferă de boli cronice – de fapt, nici oamenii din epoca preindustrială n-au suferit de astfel de afecțiuni, căci încă trăiau în concordanță cu natura – dar animalele ținute în captivitate în grădini zoologice și animalele de casă nu sunt ferite de respectivele probleme. Lucrul acesta este o dovadă în plus că, dacă trăiești în concordanță cu ritmul mediului înconjurător și al genelor noastre, te bucuri de sănătate și ai o stare de bine.

În acest program de șase săptămâni, ți-am arătat cum poți să te conectezi la lumea naturală din jur – chiar dacă trăiești în mediul citadin dominat de beton și de lumini fluorescente. Printre altele, am vorbit despre importanța zilei și a nopții, a alimentației în funcție de sezon, a ciclurilor circadiene și a respirației organismului nostru. Sper că, după ce vei parcurge acest program, vei fi în armonie cu ritmurile universului și cu propria ta pulsație. S-ar putea să simți că ceasul intern al organismului a fost resetat. Sper că așa te vei simți!

Revin la ideea de ritm și îți amintesc de predispoziția genetică a corpului, pentru că, în ciuda celor mai bune intenții ale noastre, avem tendința să ne îndepărtăm de natură. Practic, ne este mai ușor să trăim în această societate modernă, într-un mod care nu se potrivește deloc cu ritmul nostru natural, genetic. Suntem comozi – suntem obișnuiți să pierdem nopțile muncind în fața monitorului strălucitor, să facem sport într-o manieră nepotrivită și să consumăm alimente semipreparate până ce începem să ne simțim extenuați. Îți spun toate aceste lucruri, pentru că, după ce ai respectat programul de revitalizare, este fundamental să nu-ți pierzi ritmul, atât de valoros, pentru recăpătarea căruia te-ai străduit din greu. Ar fi păcat ca, după ce ai muncit atâta, să te întorci la stilul de viață pe care îl aveai înainte și să ajungi să fii extenuat din nou în aproximativ o lună de zile. Da, poți să-ți reiei unele obiceiuri din trecut, dar cu grijă și conștient (îți voi spune imediat cum). Să nu uiți că starea de extenuare se poate reinstaura oricând și mai ușor decât crezi, având în vedere că ești în plin proces de revitalizare în care te bucuri de efectele programului. Tot ce mai rămâne este ca noul tău nivel de energie să crească.

Iată sfaturile mele pentru a rămâne plin de viață și a stimula noul ritm organic. Voi începe cu sfaturile referitoare la alimentație, pentru că, înainte de orice altceva, pacienții mei sunt întotdeauna curioși în privința acestui lucru. Apoi, voi răspunde la cele mai frecvente întrebări pe care mi le-au pus oamenii după ce au ajuns la sfârșitul acestui program.

Ce pot să mănânc acum?

După încheierea programului de revitalizare, ceea ce trebuie să faci, referitor la alimentație, este să începi să consumi alimente obișnuite. Iată cum poți face acest lucru.

Trebuie să consumi alimentele în ordinea inversă în care le-ai eliminat din alimentația ta. Începe cu soia, continuă cu porumb organic, produse lactate, apoi cu gluten. În general, (lăsând la o parte zilele de naștere și ocaziile speciale), este bine să stai cât mai departe de produse semipreparate, carne produsă în centre industriale și zahăr.

Pe parcursul a două săptămâni, începe să mănânci din nou soia, porumb organic, lactate și gluten, de preferat câte un aliment la fiecare trei zile. Te sfătuiesc să procedezi astfel pentru că, dacă ai o reacție adversă la vreunul dintre acestea, îți vei da seama mult mai repede acum, când corpul este mult mai sensibil la respectivele produse, având în vedere că le-ai eliminat din alimentație. Dacă ai reacții adverse, manifesti sensibilitate sau dezvolti vreo alergie la un aliment, simptomele vor fi evidente, serioase. Cele mai multe reacții apar la câteva ore după ce ai mâncat un anumit produs, deși, ocazional, pot trece și două-trei zile înainte să apară simptomele. Din acest motiv, este necesar să consumi din nou alimentele pe rând. Astfel, poți afla care produs îți creează probleme și te face să fii extenuat. Femeile nu trebuie să reintroducă alimentele în alimentație în perioada premenstruală sau menstruală, pentru că, atunci, corpul lor este mai sensibil. Când faci testul de sensibilitate sau intoleranță față de un aliment, mănâncă o porție sănătoasă din acesta la micul dejun și la prânz. În acest fel, vei ști cu siguranță dacă organismul tău dezvoltă sau nu o reacție adversă la respectivul produs.

Fii atent la simptome. Cele mai obișnuite sunt oboseala, durerile de cap, instabilitatea emoțională, incapacitatea de concentrare, tulburările hipnologice, problemele digestive, balonarea, durerile musculare și de la nivelul articulațiilor și iritațiile cutanate. Dacă organismul tău dezvoltă o reacție gravă atunci când faci testul de sensibilitate sau intoleranță față de un aliment, încearcă să iei două pastile Alka Seltzer Gold sau o linguriță de vitamina C tamponată, pentru a te calma. În plus, notează simptomele pe o foaie și evită alimentul respectiv timp de trei luni. Dacă, după trei luni, consumând produsul cu pricina, apar din nou simptome neplăcute, te sfătuiesc să-l eviți de tot. Dacă reacția față de acesta este mai puțin severă, consumă alimentul, dar rareori.

Ține un jurnal alimentar. Știu, și eu urăsc ideea aceasta. Este o pacoste. Dar este foarte util să notezi ceea ce mănânci, când mănânci, ce simți și ce simptome apar.

Chiar dacă te simți bine după reintroducerea acestor produse în alimentație, totuși, nu-ți recomand să le consumi mai des de o dată la trei-patru zile.

În privința alcoolului, este de preferat să începi din nou să bei o cantitate mică de băutură alcoolică abia după ce ai reluat consumul alimentelor eliminate în timpul programului. Dar te sfătuiesc să nu bei mai mult de unu-două pahare pe săptămână; îți recomand să consumi maxim trei. Dacă bei o cantitate mai mare, ritmurile corpului se vor deregla. De asemenea, nu uita că berea conține gluten și vinul, sulfiți. Dacă ai descoperit că manifesti sensibilitate sau că dezvolti o reacție la gluten, este mai bine să eviți aceste băuturi.

În ceea ce privește cafeina, aceasta nu are nicio valoare nutrițională. De fapt, în timp, te seacă de energie, pentru că stimulează producerea hormonilor care induc stresul și dereglează ritmurile organice. Poți bea, ocazional, un cappuccino sau o cafea cu lapte (dacă nu ești sensibil la produse lactate), dar nu-ți recomand să consumi cafeină frecvent. Eu cred că, dacă nu ai nevoie de cafeină, este bine s-o consumi din când în când și atât. Dacă simți nevoia să bei o ceașcă de cafea pentru a te pune pe picioare dimineața, să știi că acesta este un semn de dezechilibru. Nu mai bea cafea, mai bine bea o ceașcă de ceai (are mai puțină cafeină) și gândește-te ce-ai putea să faci ca să nu mai ai nevoie de astfel de energizante. Să dormi mai mult? Să consumi mâncare cu mai multe proteine și grăsimi sănătoase? Să faci mai multe exerciții fizice?

Reguli de alimentație și de trai, pentru a fi mereu plin de viață

O dată ce ai început să consumi din nou soia, porumb organic, lactate, gluten și să bei puțin alcool, poți să-ți faci planuri pentru o perioadă îndelungată. Îți reamintesc că nevoile corpului tău pe parcursul zilei sunt complet diferite de cele din timpul nopții. Peste zi, ai nevoie de nutrimente care să-ți dea energie și să te ajute să faci față tuturor sarcinilor. Este esențial să asimilezi proteine și aminoacizi, care rezultă din descompunerea proteinelor. Noaptea, principalele funcții ale corpului sunt să repare, să refacă, să vindece, să întrețină și să detoxifice organismul. Astfel, corpul are nevoie de carbo-

hidrați pentru a menține nivelul zahărului și a te ajuta să dormi. Carbohidrații contribuie și la asimilarea triptofanului și a altor nutrimente necesare pentru inducerea somnului¹. Prin urmare, ar trebui să mănânci astfel:

- *Axează-te pe proteine și grăsimi dimineața. Acestea sunt esențiale pentru a avea energie. Dacă simți nevoia de cereale la micul dejun, nu face exces și consumă-le ca felul al doilea. Este esențial să iei un mic dejun consistent, să mănânci alimentele potrivite. Ține minte, felul în care-ți vei petrece ziua depinde de prima masă pe care o iei. Așa cum știi, eu consider că un smoothie este un mic dejun ideal. Acesta conține grăsimi, proteine și este bogat în fitonutrimente.*
- *Pune pudră vegetală în smoothie sau în mâncarea pe care o consumi dimineața.*
- *la o gustare dimineața târziu pentru a rămâne energic și a te asigura că nivelul glicemiei este ridicat.*
- *La prânz, consumă proteine și grăsimi din nou pentru a te putea concentra asupra a ceea ce ai de făcut. Acum, ar trebui să iei cea mai consistentă masă, pentru că aparatul digestiv este foarte activ. Proteinele îi asigură organismului necesarul pentru ca tu să fii dinamic și ager.*
- *la o gustare după-amiază pentru a rămâne energic.*
- *Consumă alimente cu puține proteine și carbohidrați seara – carbohidrații favorizează relaxarea organismului. Cina ar trebui să fie cea mai puțin consistentă masă a zilei, pentru că digestia este lentă.*
- *Consumă mai mulți carbohidrați vara și mai puțini iarna.*
- *Nu uita să consumi cât de multe produse locale și de sezon – în special legume, căci fitonutrimentele sunt benefice pentru organism.*

Sper că o vei continua să iei un mic dejun bogat în proteine (dacă, până acum, acesta ți-a făcut bine). La prânz, mănâncă foarte bine și consumă alimente cât mai colorate. La cină, axează-te pe proteine, legume și cereale sănătoase. Calitatea nutrimenților este ceea ce contează, și nu faptul că au puțini sau mulți carbohidrați. Consumă carbohidrați și grăsimi de bună calitate. Alimentele foarte hrănitoare sunt excelente și te vor ajuta să te simți mai puțin extenuat. Încearcă să ai o alimentație cât mai naturală, să mănânci mai mult pește sălbatic, carne care provine de la animale erbivore și alimente organice care ajută la prevenirea extenuării. Consumă cât mai puțin gluten, pește bogat în mercur, carne produsă în centre industriale, soia nefermentată, produse OMG, produse fără aport nutrițional și, bineînțeles, zahăr. Cu cât mănânci mai sănătos, cu atât te vei simți mai bine și îți va fi mai ușor să-ți menții ritmul organic.

AR TREBUI SĂ IAU ÎN CONTINUARE SUPLIMENTELE CARE MĂ AJUTĂ SĂ SCAP DE STAREA DE EXTENUARE?

Acest lucru depinde de tine. După părerea mea, ar trebui neapărat să continui să iei, dimineața, pudra vegetală și multivitaminele care conțin complexul de vitamine B. Cu cât consumi mai mulți carbohidrați, cu atât ai mai multă nevoie de vitaminele B (ia-le și dimineața și seara, dacă este nevoie). Ar trebui să continui să iei suplimentul din ulei de pește. Este foarte valoros pentru corpul tău. Prin urmare, continuă să iei doza obișnuită dimineața. În ceea ce privește produsul adaptogen, poți continua să-l iei maxim trei luni de zile. Apoi, te sfătuiesc să faci pauză o lună de zile. Ține minte: adaptogenii sunt substanțe tonice, este bine să-i iei dimineața.

Dacă digestia funcționează mai bine, nu este nevoie să iei probiotice tot timpul. În general, le recomand pacienților mei să le ia cam șase-opt săptămâni, și apoi să se oprească. După care, să le ia din nou după o lună sau două, pentru ca organismul să își formeze propria floră microbiană naturală. Apoi, ține probioticele ca rezervă. Bineînțeles, dacă ai luat antibiotice, este întotdeauna bine să iei probiotice după ele ca să se refacă bacteriile pozitive, distruse de antibiotice, din tractul gastrointestinal.

Dacă produsul care induce somnul a avut efecte în cazul tău, poți continua să-l iei. Acesta ar trebui să conțină aminoacizi care calmează și formează neurotransmițători inhibitori (de exemplu, 5-HTP, GABA și L-theanina). Calciul și magneziul luate seara sunt, și ele, benefice. Dacă CoQ10, carnitina și acidul alfa-lipoic au produs o schimbare pozitivă în raport cu nivelul tău energetic, poți continua să le iei. Eu iau toate aceste nutrimente pentru a mă menține sănătos și a preveni instaurarea stării de extenuare. Dacă ai alte probleme medicale, s-ar putea să ai nevoie de suplimente specifice.

SĂ RĂMÂN LA PROGRAMUL DE EXERCIȚII REVIGORANTE SAU SĂ REVIN LA EXERCIȚIILE PE CARE LE FĂCEAM ANTERIOR?

În această carte, am încercat să subliniez faptul că exercițiile revigorante relaxează corpul și-l ajută să se refacă. În cultura noastră, felul în care facem mulți dintre noi mișcare este solicitant pentru corp și ne poate extenua. Fiecare om este diferit și are nevoie să apeleze la diverse forme de sport pentru a se simți bine. Îți recomand să faci în continuare exercițiile împărțite pe intervale – alternând mișcarea intensă cu cea lejeră sau cu pauzele. Dacă te simți suficient de puternic și pregătit ca să faci jogging pe o distanță mare, fă-o, dar nu uita că, dacă îți forțezi organismul în mod constant și nu-l lași să-și revină, vei ajunge să fii extenuat. De asemenea, dacă redevii sedentar, ai putea, la fel de bine, să ajungi din nou extenuat. În general, sfatul meu legat de exerciții și de mișcare este următorul:

Găsește o modalitate de mișcare pe care să o faci de patru sau de cinci ori pe săptămână și prin care să crești ritmul bătăilor inimii. Trebuie să ai cel puțin o zi de odihnă săptămânal. Mergi repede, aleargă, înoată sau plimbă-te cu bicicleta cel puțin 30 de minute, de preferat urmând același stil specific exercițiilor revigorante sau cu intervale. S-ar putea să conteze momentul din zi în care exersezi. Vezi cum te simți după ce faci mișcare. Cei mai mulți oameni preferă să facă sport după-masa sau seara devreme. În plus, mișcarea marchează și un moment de tranziție de la o zi încărcată la muncă la o seară relaxantă. Totuși, dacă preferi sau ți se pare mai practic să faci mișcare dimineața, este bine și așa.

Fă mișcare de câte ori poți. Urcă pe scări. Mergi pe jos la muncă. Parchează mai departe de magazin.

Mentine-ți puternici mușchii abdominali centrali. Continuă să faci exercițiile specifice de cel puțin trei-patru ori pe săptămână. În plus, orice program de exerciții ar trebui să includă stretching și exerciții pentru redarea tonusului muscular, mai ales în cazul persoanelor mai înaintate în vârstă.

Fii atent la postura ta. Nu trebuie să te apleci peste tastatură când stai la calculator sau să te sprijini mereu pe același picior. Cel puțin o dată sau de două ori pe săptămână, fă exerciții pentru întărirea mușchilor abdominali centrali și pentru relaxarea șoldurilor, a gâtului, a spatelui și a umerilor. Acestea atenuează efectele negative ale statului pe scaun. Îți ocupă foarte puțin timp și dau rezultate foarte bune. Periodic, răsfăță-te cu un masaj sau continuă să faci exercițiile de relaxare cu ajutorul cilindrului din spumă expandată și a mingilor de tenis.

Dacă pozițiile yoga revigorante au fost benefice pentru tine, continuă să le pui în practică în fiecare seară. Cu cât le exersezi mai mult, cu atât vor da rezultate mai bune. Supta Baddha Konasana (pag. 148) te ajută să te destinzi în perioada premenstruală și menstruală. Dacă ți-au plăcut pozițiile yoga din această carte, poți încerca să te înscrii la un curs de yoga sau de Pilates sau poți cumpăra un CD cu acestea, continuând să le înveți și să le explorezi.

ÎN AFARĂ DE A AVEA O ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ, A LUA SUPLIMENTE ȘI A FACE EXERCITII, CE ALTCEVA TREBUIE SĂ MAI FAC?

DESCOPERĂ NOI MODALITĂȚI DE A TE RELAXA. Fă pauze și exerciții de respirație la serviciu. Ține minte că ritmul respirației este unul fundamental pentru corp.

În afară de pozițiile yoga de refacere, zilnic, meditează în stilul clasic sau făcând mișcare (yoga, tai chi, dans). Aceste tehnici sunt te ajută să eviți stresul. De

asemenea, îți stimulează capacitatea de concentrare și te determină să fii cât mai ancorat în locul și timpul prezent, fără ca gândurile tale să se abată în altă parte. Fă ceva ce te face fericit, te face să râzi și să te relaxezi. De exemplu, mergi la o comedie împreună cu un prieten sau ascultă muzică.

EVITĂ SĂ INTRI ÎN CONTACT CU TOXINELE. Cu cât trăiești mai sănătos în raport cu mediul și cu cei din jurul tău, cu atât organismul tău va fi mai puțin afectat negativ – în special în ceea ce privește hormonii.

ADAPTEAZĂ ȘI RESPECTĂ SFATURILE DESPRE SOMN PE CARE ȚI LE-AM DAT. În privința odihnei, este bine să ai obiceiuri sănătoase ca să-ți recapeți și să-ți menții ritmul. Adică, continuă:

- *Să te trezești la aproximativ aceeași oră în fiecare dimineață, indiferent cât ai dormit peste noapte. Este una dintre cele mai eficiente metode de a menține ritmurile naturale ale corpului.*
- *Dormi puțin după-masa devreme, dacă simți nevoia. Siesta nu este o glumă corpul chiar are nevoie de odihnă după ce ai luat cea mai consistentă masă de peste zi.*
- *Închide dispozitivele electronice la ora 22:00.*
- *Asigură-te că aerul din dormitor este răcoros și stinge lumina în cameră.*
- *Iarna, dormi mai mult. Acest lucru reflectă ciclul natural al anotimpului. Noptile sunt mai lungi și zilele mai scurte, afară este frig, iar genetic, organismul este obișnuit să se odihnească mai mult.*

BUCURĂ-TE DE SOARE TIMP DE CEL PUȚIN 30 DE MINUTE ZILNIC; bineînțeles, nu la orele amiezii. Nu există nimic mai benefic pentru organism decât lumina solară. Ceasul său intern răspunde la o varietate de stimuli din mediul înconjurător, cel mai puternic dintre aceștia fiind lumina. Un impuls suficient de lumină puternică la momentul potrivit poate influența ceasul intern și ritmurile corpului. Dacă nu stai într-un mediu luminat așa cum se cuvine, terapia prin lumină îți poate fi de ajutor².

PETRECE CÂT MAI MULT TIMP ÎN MIJLOCUL NATURII, LA MUNTE ȘI LA MARE. Corpul tău se va adapta ritmurilor naturale. Cu cât petreci mai mult timp în natură, cu atât ritmurile organismului vor fi mai bune. Și nu este vorba de nicio păcăleală!

FII MAI VESEL ȘI JOACĂ-TE MAI MULT. Poți să urmezi toate sfaturile de mai sus și să te simți în continuare extenuat, dacă nu ești bucuros. Fericirea este fundamentală pentru creier și suflet. Ne stimulează. Pema Chodron, una dintre scriitoarele și învățătoarele mele spirituale preferate spune astfel: „Poate că ți se pare imposibil să fii întotdeauna vesel. Sau așa cum mi-a spus un bărbat: «Mai este mult până departe». Totuși, pe măsură ce ne deschidem inimile, descoperim că fiecare moment se caracterizează prin sinceritatea frumoasă și căldura ce definesc expansivitatea.”

CAUTĂ SENSUL SAU SCOPUL VIEȚII TALE. Descoperă o cauză sau un lucru în afara ființei tale și a vieții pe care o duci zi de zi, în raport cu care crezi că ai putea face ceva semnificativ sau în care ai putea să te implici. Așa cum spunea Friedrich Nietzsche: „Cel care are pentru ce să trăiască poate s-o facă aproape oricum.“ Este extraordinar când ai un scop mareț în viață și probabil că acest fapt este unul dintre cei mai importanți în prevenirea instaurării stării de extenuare.

PRINDE VALUL

A descoperi și a-ți menține ritmul seamănă mult cu a face surf. Trebuie să depui efort, dar apoi, când te urci pe val, ești copleșit de energie. Odată ajuns pe val, trebuie să rămâi acolo. Acest lucru necesită un alt efort, dar mai semnificativă este senzația de instabilitate pe care ți-o dă apa curgând pe sub placă. Trebuie să simți energia. Dacă te miști în funcție de aceasta, vei înainta. Cu cât înțelegi mai bine modul de acțiune al valului și al apei, cu atât trebuie să depui mai puțin efort pentru executarea mișcărilor. În același fel, atunci când ești conectat la ritmurile tale organice, ești, practic, pe aceeași lungime de undă cu organismul. Ai mintea mai relaxată, iar corpul este mai ușor și mai destins. Ai prins valul! Poți să-ți simți picioarele, brațele, respirația și inima. Nu ești extenuat. Ești integru și plin de *viață*.

Soluții pentru problemele potențiale

Din experiența mea, aproximativ 80% dintre pacienți se simt mult mai bine după ce au urmat acest program de șase săptămâni, în timp ce restul de 20% au nevoie de o atenție specială pentru a-și intra în ritm. Dacă, după program, nu dormi mai bine sau nu te simți mult mai energic și nu ai mai puține dureri sau nu ești mai puțin stresat la nivel intelectual (și totuși, ai respectat toate îndrumările mele), sau dacă starea s-a îmbunătățit, dar crezi că te-ai putea simți și mai bine, atunci trebuie să citești acest capitol. Am conceput această secțiune pentru persoanele care au nevoie de mai mult ajutor, de un surplus de informații și de instrumente de lucru mai specializate, pentru a-i ajuta să scape de extenuare.

Am dezvoltat programul cu scopul de a contribui la îmbunătățirea funcționării diferitelor sisteme interne și la atenuarea dezechilibrelor fundamentale cu care se confruntă oamenii care sunt extenuați.

Însă, câteodată, este nevoie de aplicarea unei terapii specifice pentru anumite zone și de oferirea unui ajutor substanțial pentru ca pacientul să-și reentre în ritm. Fiecare om este diferit și are nevoi particulare. Din experiența mea, am constatat că cei 20% dintre pacienți care au nevoie de mai mult sprijin trebuie să-și facă un set complet de analize sanguine și să ia măsurile necesare, în funcție de rezultatele acestora. Dacă ești într-o situație similară, iată ce trebuie să faci:

Întâi, fă un control medical ca să te asiguri că nu suferi de apnee în timpul somnului, dar și ca să excluzi posibilitatea de a avea anemie și orice altă problemă care te-ar putea face să te simți extenuat. Pe lângă setul normal de analize ale sângelui, cere-i medicului să-ți facă următoarele teste (sunt teste obișnuite care pot fi de mare ajutor, dar care nu sunt făcute la un control de rutină):

25 (OH)D (25-hidroxivitamina D – test pentru determinarea nivelului vitaminei D)

DHEA-S (test pentru determinarea nivelului hormonului DHEA-S)

Un test medical complet al glandei tiroide, care include următoarele:

TSH (test cantitativ pentru determinarea hormonului de stimulare tiroidiană)

FT4 (test cantitativ pentru determinarea tiroxinei libere)

FT3 (test cantitativ pentru determinarea triiodotironinei libere)

RT3

Anti-TG (test pentru determinarea anticorpilor anti-tiroglobulină)

Anti-TPO (test pentru determinarea anticorpilor anti-tiroidperoxidază)

Ține cont că testele obișnuite pentru depistarea problemelor glandei tiroide nu sunt potrivite; trebuie să faci un set complet de teste ale glandei. Mai mult ca sigur, va trebui să informezi medicul că vrei să-ți faci și aceste teste. Știu că aceste analize nu sunt la fel de distractive ca exercițiile yoga de refacere, făcute timp de zece minute, înainte de culcare, și nici la fel de simple ca menținerea unei atmosfere răcoroase în dormitor, dar, dacă citești acest capitol înseamnă că nu te simți minunat. Prin urmare, merită să depui un efort în plus și să faci aceste teste, precum și să urmezi etapele descrise mai jos – și sper că, astfel, vei scăpa de starea de extenuare.

După ce ai aflat rezultatele testelor, iată ce trebuie să faci:

1. Dacă nivelul vitaminei D este sub 50ng/ml, ia cel puțin 2000 UI (unități internaționale) de vitamina D3 în fiecare zi. Să știi că nivelul scăzut al vitaminei D înseamnă că nu stai suficient de mult timp la soare! Prin urmare, n-ar fi rău să faci un efort ca să ieși afară (dar nu la orele amiezii) și să te bucuri de razele soarelui. După trei-patru luni, fă un nou test pentru determinarea nivelului vitaminei D.
2. Dacă nivelul hormonului DHEA este sub 100, ar trebui să iei suplimente de DHEA. Dar înainte de a face acest lucru, *dacă ai tensiunea scăzută*, îți recomand să încerci să consumi rădăcină de lemn-dulce. Aceasta este un antidot aproape ideal pentru glandele adrenale care nu mai funcționează bine (o consecință comună cauzată de extenuare și de nivelul de DHEA scăzut). Dacă ai tensiunea scăzută și nu consumi rădăcină de lemn-dulce (*Glycyrrhiza glabra*), ia o doză dintr-un extras similar (standardizat, cu 25% [150 mg] acid glicirizic) de două ori pe zi. Dacă nu te simți mai bine după patru săptămâni, încearcă un supliment de DHEA ca să vezi dacă este mai benefic. Așa cum am zis când am vorbit prima dată despre lemnul-dulce, *nu lua acest supliment, dacă ai tensiunea normală sau ridicată*.

DHEA este cel mai comun hormon steroid din corpul uman. Este produs, în principal, de către glandele adrenale și, într-o măsură mai mică, de orice parte a corpului (inclusiv de celulele sebacee). În organism, colesterolul este convertit în pregnenolon, hormonul organic de bază, care, la rândul lui, este convertit în DHEA. Acesta poate fi metabolizat în alți hormoni sexuali, inclusiv în testosteron și estrogen, și în până la 150 de metaboliți diferiți. Este necesar ca nivelul de DHEA să fie bun pentru ca organismul să poată produce hormonii de care are nevoie. Atunci când nivelul de DHEA este mic, corpul nu va avea o cantitate suficientă de materie care produce mulți dintre hormonii necesari pentru asigurarea funcționării optime a organismului.

La nivel celular, DHEA stimulează acțiunea mitocondriilor (care, așa cum știi, sunt „fabricile” de energie ale celulelor) și este esențial pentru asigurarea energiei organismului. Este, de asemenea, vital pentru arderea grăsimilor. Când acest proces este inefficient și când ai trecut de prima tinerețe și mai ești și obosit, organismul ia în greutate. În general, grăsimea se depune mai ales în zona abdominală. Nivelul de DHEA scade dramatic pe măsură ce oamenii îmbătrânesc. Tinerii au o energie aproape debordantă (și nivelul de DHEA este ridicat); oamenii în vârstă au mai puțină vitalitate. Deși există mulți factori care te-au făcut să fii extenuat, tot ce-ți mai lipsea este să ai nivelul de DHEA mic. Există diferențe mari între nivelul de DHEA al bărbaților și al femeilor. Acestea au, în medie, un nivel mai scăzut. Dacă vrei să iei un supliment de DHEA, te sfătuiesc să faci acest lucru sub supravegherea unui medic. Ar fi ideal ca tratamentul de înlocuire a DHEA să înceapă cu un test al sângelui pentru a determina nivelul de bază al acestuia. În general, doza inițială recomandată bărbaților este de 20-25 mg și de 5-10 mg pentru femei. Aceasta trebuie luată dimineața, înainte de micul dejun. Nivelul optim de DHEA trebuie să fie între 250-500 $\mu\text{g/dL}$ pentru bărbați și 150-350 $\mu\text{g/dL}$ pentru femei.

Important: după patru-șase săptămâni, este bine să faci un nou test pentru determinarea nivelului de DHEA. Fiecare individ reacționează diferit la tratamentul de înlocuire a DHEA și, astfel, ar fi bine să monitorizezi constant nivelul și efectele secundare ale acestuia.

Precauții speciale:

- *Având în vedere că DHEA poate fi transformat în estrogen, femeile care suferă de cancer la sân, uterin sau ovarian nu trebuie să înceapă un tratament pe bază de DHEA, pentru că acesta poate agrava boala. Femeile fără probleme de sănătate, care iau DHEA, trebuie, de asemenea, să monitorizeze nivelul de estrogen și de testosteron liber din sânge pentru a se asigura că DHEA nu afectează negativ acești hormoni sexuali.*
- *Bărbații nu trebuie să înceapă un tratament cu DHEA înainte a face teste pentru determinarea antigenului prostatic specific (PSA) sau înainte de a face un examen rectal digital pentru a se măsura mărimea și starea de funcționare a prostatei. Bărbații care suferă de cancer la prostată sau de o boală benignă severă a prostatei sunt sfătuiți să evite tratamentul cu DHEA pentru că acesta poate fi transformat în testosteron, hormon care poate cauza proliferarea celulelor sau intensificarea dihidrotestosteronului (DHT). Pentru a se asigura că organismul tolerează bine tratamentul cu DHEA, bărbații ar trebui să-și testeze nivelul de DHEA din sânge după trei luni, dar și la fiecare șase-doisprezece luni, când trebuie verificate și nivelele de testosteron liber, estrogen și DHT.*
- *Nu urma tratamentul pe bază de DHEA, dacă bănuiești că ești însărcinată, dacă alăptezi sau dacă ești suspect(ă) de cancer la prostată, la sân, uterin sau ovarian. DHEA poate avea efecte androgene în cazul femeilor, cum este apariția acneei, îngroșarea vocii, intensificarea pilozității la nivel facial sau căderea părului.*

3. Chiar dacă testele de sânge sunt normale, și totuși, ai următoarele simptome:

Ești obosit
Te simți moleșit
Ai dureri
Ai un apetit sexual scăzut
Ai pielea uscată și solzoasă – iar aceasta nu pare să-și revină
Ai părul aspru, fragil și uscat – poate chiar îți cade părul
Ești într-o stare de depresie care nu dă semne de ameliorare
Ești constipat, iar acest lucru nu dă semne de ameliorare
Te-ai îngrășat sau nu poți să slăbești, chiar dacă ai respectat programul
Organismul reține lichidele sau simți că te balonezi constant
Ai dureri musculare care nu dau semne de ameliorare
Nu suporti frigul și această stare nu pare să se atenueze
Transpiri mai puțin

s-ar putea ca glanda tiroidă să funcționeze rău, iar dieta și nutrimentele din acest program să nu fi fost suficiente pentru a o vindeca. Prin urmare, trebuie să iei măsuri mai drastice în vederea tratării funcționării proaste a tiroidei. Trebuie să înțelegi că examenele specifice glandei tiroide sunt limitate și trebuie să apelezi la ele doar pentru a vedea în ce stare este glanda respectivă. Chiar și în urma efectuării unui set complet de analize ale sângelui pot să nu reiasă dereglările funcționale ale tiroidei. Din acest motiv, disfuncțiile glandei tiroide pot trece de multe ori neobservate, pentru că, așa cum se vede, multe dintre simptome sunt vagi și destul de comune.

Există trei moduri de evaluare a funcției tiroidiene:

Evaluarea simptomelor
Măsurarea temperaturii axiale
Efectuarea testelor de sânge

Cât timp aștepți rezultatele analizelor de sânge, ia-ți temperatura. Este recomandat să-ți iei temperatura axială dimineața, imediat ce te ridici din pat – înainte să te miști prea mult – și să ții termometrul la subraț timp de 10 minute. Monitorizează-ți temperatura 5-7 zile la rând. Bărbații și femeile aflate la menopauză pot să-și ia temperatura în orice zi. Femeile care pot rămâne însărcinate trebuie să facă acest lucru începând cu ziua a doua sau a treia a ciclului menstrual, datorită fluctuațiilor hormonale. Dacă ai temperatura mai mică de 36°C, ești suspect de hipotiroidism. Dacă rezultatele testelor de sânge sunt normale, și totuși, prezinți simptomele clasice ale disfuncției tiroidiene și ai o temperatură mai mică de 36°C, este mai mult ca sigur că există un dezechilibru în organismul tău.

Testele de sânge arată cât de mulți hormoni tiroidieni sunt în sânge și nu cât de mulți ajung la țesuturi. Disfuncția glandei tiroide apare atunci când există

celulele manifestă o rezistență periferică la acest hormon sau atunci când există o problemă în conversia T4 (hormon inactiv) în T3 (hormon activ). Persoanele al căror organism manifestă o astfel de rezistență celulară ar putea să aibă o circulație perfect normală a hormonilor tiroidieni, și totuși, să prezinte semne și simptome ale hipotiroidismului. Discută cu medicul tău pentru a interpreta corect testele specifice pentru verificarea funcționării glandei tiroide. Nu poți rămâne pasiv. Atunci când situația pacientului nu este foarte clară, în legătură cu o problemă a glandei tiroide, medicii trebuie să-l ajute să analizeze mai atent materia. Luptă pentru sănătatea ta.

Metoda tradițională de diagnosticare a hipotiroidismului constă în ridicarea nivelului hormonului de stimulare tiroidiană (TSH) peste cel normal, de referință. În majoritatea laboratoarelor, acest nivel este de 5.0. Glanda pituitară secretă TSH atunci când simte că nu sunt suficienți hormoni tiroidieni în sânge. Menținerea nivelelor stabile de hormoni tiroidieni, tiroxină (T4) și triiodotironină (T3), din sânge este o sarcină a organismului. Dacă nivelul de TSH este mai mare de 5.0, vei fi diagnosticat cu hipotiroidism, dar, din nefericire, valoarea respectivă nu este destul de exactă. Cei mai mulți specialiști în disfuncțiile glandei tiroide cred că limita superioară a nivelului normal de TSH ar trebui să fie 2.0, și nu 5.0. Deci, dacă nivelul tău de TSH este mai mare de 2.0, poți suferi de disfuncție la nivelul glandei tiroide.

În afară de testul TSH, ar trebui să-i soliciți medicului să măsoare și nivelele de FT4 și FT3. Acestea sunt singurele care arată cu acuratețe nivelele de hormoni tiroidieni activi din sânge. Dacă nivelele respective sunt scăzute, chiar dacă TSH este mai mic de 2.0, ar trebui să încerci să iei măsuri pentru tratarea disfuncției tiroidiene, dacă încă te simți extenuat. În general, nivelul de TSH este normal, cel de FT4, la fel și cel de FT3 este mic. Acest rezultat înseamnă că există o problemă în conversia lui T4 în T3.

Discută cu medicul tău pentru a trata corespunzător disfuncția glandei tiroide. Repet, trebuie să formați o echipă pentru a rezolva problema pe care o ai. Odată ce ai fost diagnosticat cu hipotiroidism și este clar că ai nevoie de tratament de înlocuire a hormonilor tiroidieni, va trebui să colaborezi din nou cu medicul pentru a alege cea mai bună metodă terapeutică pentru tine. Cei mai mulți oameni trebuie să combine hormonul T4 inactiv, levotiroxina (care se găsește în Synthroid, Levotheroid și Levoxyl), cu hormonul activ T3 (care se găsește în Cytomal). Terapia de înlocuire trebuie să fie prescrisă corect, iar dozele de administrare trebuie să fie potrivite. Medicii cei mai conservatori prescriu în mod obișnuit Synthroid, în cazul hipotiroidismului. Acesta poate fi potrivit pentru unii pacienți, însă pentru mulți nu este bun. Levotiroxina sau T4 (Synthroid este T4 sintetic) nu este hormonul tiroidian activ; T3 este. Și dacă organismul nu-l transformă pe T4 în T3, nu se creează hormonul activ. De fapt, unor oameni, Synthroid poate să le facă chiar și mai mult rău, pentru că, deși majoritatea hormonilor T3 provine din conversia lui T4 în T3 în ficat, glanda tiroidă produce și ea puțini hormoni T3, iar această producție este și mai mică în prezența unei cantități mai mari de tiroxină.

De asemenea, atunci când ești extenuat, ești stresat și nu beneficiezi de suficiente substanțe nutritive pentru a putea fi optimizată funcționarea glandei tiroide. Adesea, această stare conduce și la probleme ale conversiei hormonului T4 în hormonul activ T3. Prin urmare, suplimentarea hormonului T4, cum se întâmplă în cazul administrării de Synthroid, nu este o soluție potrivită pentru persoanele extenuate.

Te sfătuiesc să-i ceri medicului ca, la început, să-ți prescrie unul dintre cei trei substituenți naturali ai hormonilor tiroidieni, Armour, Westhroid și Naturethroid. Toți sunt făcuți din glande de porc înghețate, există mici diferențe între aceștia, dar toți au și conțin hormoni T4 și T3. Într-un studiu făcut în 1999 de publicația „The New England Journal of Medicine”, pacienții cu hipotiroidism prezentau îmbunătățiri substanțiale ale stării de spirit și a funcționării cerebrale, dacă li se prescria Armour tiroidian în loc de Synthroid (tiroxină)¹. Este important să știi că T3 este caracterizat de o perioadă activă scurtă. Acest lucru înseamnă că o doză pe zi nu este suficientă. Va trebui să-l iei de două ori pe zi, de preferat pe stomacul gol, pentru că proteinele, calciul și fierul intervin în procesul de asimilare a hormonului.

Dacă ai nevoie de un tratament de înlocuire a hormonilor tiroidieni, trebuie să începi cu doza cea mai mică. Dacă nu te simți mai bine după ce ai luat doza respectivă timp de două săptămâni, dublează cantitatea administrată preț de două săptămâni, și apoi reevaluează-ți starea. Creșterea treptată a dozei previne apariția efectelor secundare sau a reacțiilor hipertiroidiene cauzate de o supradoză.

4. Dacă ai, în continuare, probleme digestive sau prezinți următoarele simptome:

- Ești balonat
- Ai gaze la stomac
- Ai indigestie
- Reflux gastrofaringian
- Meteorism
- Durere sau disconfort abdominal

s-ar putea să ai nevoie de un tratament special pentru problemele de la nivelul tractului gastrointestinal. Ia următoarele suplimente ca să obții rezultate și mai bune:

- Un „antibiotic” natural, din plante
- Un produs pe bază de glutamină, pentru refacerea pereților intestinelor
- Mai multe probiotice
- Enzime digestive consumate în timpul mesei
- Un produs bogat în fibre

Vizitează site-ul www.franklipmanmd.com sau consultă ultima mea carte, *Total Renewal*, pentru mai multe informații. Cauzele cele mai comune ale disfuncției digestive sunt: (1) deficiența de bacterii bune, care poate conduce la suprad dezvoltarea bacteriilor rele, a drojdiei sau a paraziților ori la deplasarea bacteriilor rele într-o zonă în care n-ar trebui să se afle, de exemplu, în intestinul subțire, și (2) apariția unei fisuri a pereților gastrointestinali subțiri, în urma căreia pot rezulta scurgeri intestinale și se poate instaura starea de extenuare. „Antibioticul” din plante distruge bacteriile rele, produsul probiotic determină repopularea florei benefice din intestine, produsul pe bază de glutamină contribuie la vindecarea intestinelor fisurate sau slăbite, iar enzimele digestive ajută la dizolvarea și digerarea alimentelor.

Dacă vrei să știi exact de ce are nevoie corpul tău, este indicat să faci teste funcționale (vezi mai jos). Cel mai bun test diagnostic noninvaziv pentru probleme digestive este un examen complet de coprocultură, care poate contribui la stabilirea tratamentelor specifice. Prin aceste test, se verifică paraziții, drojdia și bacteriile anormale, precum și dacă există destule bacterii bune în organism, și se determină factorii de risc care pot conduce la afecțiuni gastrointestinale mai grave, cum este cancerul colorectal.

5. Nu ar fi rău, pentru organismul tău, să faci curățenie generală în casă.

6. Dacă nu te simți mai bine, dacă faci în mod normal toate testele tradiționale menționate mai sus sunt normale și ai încercat toate sugestiile prezentate anterior (și, probabil, chiar mai multe), s-ar putea să fii nevoit să faci și niște teste funcționale, de asemenea.

Testele funcționale nu sunt teste medicale standard. Testarea funcțională reprezintă un nivel avansat în ceea ce privește investigarea dezechilibrelor și a disfuncțiilor biochimice și metabolice care, probabil, vor cauza o boală sau funcționarea defectuoasă a organismului. Testele standard identifică dezechilibrele organice pe baza analizelor de sânge, urină, materii fecale și salivă.

Așa cum am menționat anterior (și în repetate rânduri), testele medicale standard – corespunzătoare medicinei tradiționale vestice – vizează bolile acute sau în stare avansată ale organelor. Deci, deși ai avut simptomele extenuării de luni sau chiar de ani de zile și încă te simți rău, există șanse ca rezultatele testelor standard să fie normale, pentru că acestea determină o anumită indispoziție sau patologie organică.

Diferența dintre testele funcționale și cele standard este că primele evaluează „funcționarea” organului și nu eventuala „stare de patologie” a acestuia. Cu ajutorul testării funcționale, se identifică majoritatea factorilor precursori de ordin fiziologic care determină stările cronice, inclusiv senzația de extenuare, în timp ce testele medicale standard descoperă dereglările organice doar dacă țesuturile sau organele prezintă deja patologii sau dezechilibre. Acestea nu detectează disfuncțiile care preced o patologie. Pentru că fiecare om are o biochimie unică bazată pe mulți factori, cum ar fi genetica, stilul de viață, alimentația, expunerea

la substanțele chimice din mediu și stresul psihologic și fizic, este posibil ca un dezechilibru care nu este foarte grav pentru mulți oameni să fie dezastruos pentru alții. Pe baza testării funcționale nu se determină anumite boli, ci factorii care dezechilibrează organismul – sau locul în care este apărută o disfuncție.

Ți-am spus mai sus că analizele complete ale materiilor fecale sunt o modalitate de investigare a disfuncțiilor digestive, dar, dacă ești extenuat, cu ajutorul testelor funcționale, medicul poate identifica:

- Disfuncția energetică la nivel celular
- Deficiențele nutriționale
- Funcționarea defectuoasă a glandelor adrenale
- Dezechilibrele hormonale
- Toxicitatea metalelor grele
- Problemele hipnotice
- Disfuncțiile provocate de detoxificarea ficatului
- Intoleranțele și alergiile alimentare

Toate cele prezentate mai sus se pot număra printre cauzele stării de extenuare. Pentru testarea funcțională, trebuie să colaborezi cu un medic specialist în medicina funcțională, care să te ajute să rezolvi eventualele problemele identificate. Dacă medicul tău nu practică medicina funcțională, s-ar putea ca respectivele probleme să nu-i fie familiare și să le trateze superficial. Dacă ai o relație bună cu medicul de familie, roagă-l să-ți facă aceste teste. Explică-i că ele îți pot fi de mare ajutor și că, pe baza lor, problemele se pot detecta cu mult înaintea ca testele tradiționale să descopere vreun indiciu al acestora. Spune-i că respectivele teste sunt unele auxiliare ale testelor obișnuite pe care le recomandă doctorii tradiționali. Povestește-i medicului tău ce ai citit în această carte și sugerează-i să consulte site-ul medicinei funcționale (www.functionalmedicine.org). Dacă nu te înțelegi cu medicul tău și nu ai încredere în el, poate că este momentul să te înscrii la alt doctor care să-ți inspire încredere și care să te sprijine cu adevărat în procesul de vindecare. Dacă ai ajuns până aici și ai făcut tot ce se putea pentru a te redresa, ai nevoie de ajutor și de cineva care să lupte pentru cauza ta. Interesează-te care sunt medicii specializați în medicina funcțională, din zona în care locuiești.

Întreabă-l pe medicul tău dacă știe vreun laborator în care se pot face teste funcționale. Multe laboratoare au în dotare o serie de dispozitive de evaluare excelente, cu ajutorul cărora specialiștii stabilesc care este starea de funcționalitate a organismului unui pacient. Există și teste funcționale care sunt acoperite de companiile de asigurări, dar te sfătuiesc să întrebi medicul și/sau personalul medical despre rambursarea banilor înainte de a face testele. Pentru unele teste poate va trebui să plătești, iar efectuarea unora este interzisă în anumite state. Dintre toate testele funcționale, cel mai simplu și mai de ajutor, ca test de bază, este cel de urină. Trebuie să colectezi prima urină de dimineață, ceea ce e ușor de făcut. Dacă ești extenuat, testul reprezintă, de fapt, un profil al energiei celulare a organismului; testează funcția mitocondrii, dar oferă informații importante și despre:

Insuficiențele de vitamine și minerale

Insuficiența de aminoacizi, cum sunt carnitina și NAC

Leziunile oxidative și suficiența antioxidantilor

Deficiența de complex B

Producția de energie mitocondrială (pe baza componentelor ciclice ale acidului citric)

Suficiența acidului lipoic și a CoQ10

Indicatorii specifici ai disbiozei, privind suprad dezvoltarea bacteriilor și a drojdiei

Testul oferă informații despre procesul metabolic celular și eficiența funcției metabolice. Identificarea blocajelor metabolice care pot fi tratate prin alimentație permite personalizarea intervențiilor pentru a eficientiza răspunsurile organismului și a conduce la rezultate mai bune. Acizii organici sunt intermediari metabolici care se formează în platformele centrale de producție a energiei, de detoxificare, de dispersie a neurotransmițătorilor sau de întreținere a activității intestinale microbiene. Acumularea anumitor acizi organici în urină semnalează, adesea, inhibarea sau blocajul metabolic. Acestea pot apărea din cauza deficienței unui anumit nutriment, a unui deficit enzimatic moștenit, a acumulării de toxine sau a efectelor medicamentelor. Prin acest test, se evaluează acizii organici care joacă un rol-cheie în generarea energiei celulare. Se pot descoperi dezechilibre metabolice importante asociate cu extenuarea. Procesul de redresare a nivelului de vitamina D și de DHEA, a funcției tiroide, a adrenalinelor, a procesului digestiv și a sistemelor de detoxificare și a oricărei probleme care te dezechilibrează organic poate dura, uneori, luni de zile. Acesta poate fi greu, enervant, stresant, supărător, emoționant, eliberator și, totodată, curativ. Nu trebuie să te dai bătut.

Te vei vindeca

Una dintre pacientele mele, Sue, a trecut printr-un adevărat calvar – a avut cancer, l-a tratat și boala a recidivat, i-a fost îndepărtată tiroida și a suferit și de bronșită clinică. Un timp, a crezut că durerea se va prelungi la infinit.

De-a lungul anilor, Sue s-a obișnuit să nu se simtă bine. Și, după cum spunea ea însăși: „Simptomele erau subtile. De exemplu, ori de câte ori mergeam la oftalmolog, îi spuneam că este ceva în neregulă cu vederea mea, iar el îmi spunea că acest lucru are legătură cu faptul că îmbătrânesc. Și mi se părea că sunt din ce în ce mai obosită. Și mai grasă.”

Dar apoi, vara trecută, soțul ei „a apucat taurul de coarne” și i-a spus că e... grasă. Sue a mărturisit că, la început, era prea obosită ca să-i pese. Dar până și ea a observat că hainele îi erau din ce în ce mai strâmte. Deoarece obișnuia să vină la mine la consultații, Sue a decis să urmeze programul de alimentație împotriva extenuării, renunțând la zahăr, cofeină, gluten și alimente semipreparate. A început să facă mișcare – mergea mult pe jos și practica yoga – dar acest lucru nu-i făcea plăcere. A slăbit un pic, dar, în

comparație cu rezultatele pe care le-ar fi obținut o persoană normală în urma acestei diete, ale ei erau neînsemnate.

De asemenea, a observat că avea pielea uscată și că unghiile care, de obicei, erau tari, acum se exfoliau. În plus, părul său era din ce în ce mai fragil. A început să consume aloe vera și să folosească mai multe creme hidratante.

A constatat că mereu îi era frig, chiar și pe zăpușeala din timpul verii. Soțul ei spunea că temperatura din casă era mai degrabă potrivită pentru creșterea orhideelor, decât pentru traiul uman.

Sue spunea că totul era gri în jurul ei. Se chinuia să înceapă un lucru sau să găsească voința de a face ceva. Uitase cum este să te miști plin de energie. Pentru tot ceea ce făcea, trebuia să facă un efort de voință și de disciplinare. Nu era coerentă și nu putea controla limbajul. Nu avea niciun sens să lupte pentru ceva, deoarece nu avea energia necesară.

Este greu să fii într-o asemenea situație, deoarece, având starea lui Sue, începi să faci tot ce poți ca să te mobilizezi. Ea ajunsese să bea până la nouă cafele duble (și ciocolată!) pe zi pentru a continua să scrie cea de-a doua carte. Și mâncarea era, pentru ea, un stimulent, deoarece, evident, Sue avea mare nevoie de stimulente. Intrase într-un cerc vicios – cu cât avea mai puțină energie, cu atât își putea purta mai puțin de grijă.

Sue l-a rugat pe medicul său să o consulte ca să verifice dacă tiroida era în regulă, deoarece aceasta fusese înlăturată cu câțiva ani în urmă și simptomele pe care le avea păreau să o înscrie în categoria suspectilor de hipotiroidism. Doctorul a efectuat testele necesare și a confirmat că rezultatele acestora erau normale. Dar Sue nu se simțea deloc normal.

Dacă avea o ședință cu clienții marțea, încerca să ajungă luni după masă în orașul în care se ținea întrunirea, ca să se poată odihni până ce urma să înceapă ședința. În acest fel, avea timp să-și încarce bateriile.

După câteva astfel de călătorii de afaceri, a revenit la cabinetul meu și m-a rugat să-i fac un examen al tiroidei. Am descoperit că, deși urma un tratament cu Synthroid (T4), organismul nu-l transforma în hormonul tiroidian activ T3. Atunci, pe lângă medicamentele pe care le lua deja, i-am prescris și Cytomel (T3). La câteva ore după ce a luat acest medicament, vederea ei s-a îmbunătățit. După o zi, așa cum susține chiar ea, „dansa”, cu alte cuvinte, era plină de energie.

Într-un e-mail pe care mi l-a trimis, Sue a descris multe dintre lucrurile pe care le-am amintit în această carte: „Cei mai mulți doctori se descurcă de minune când vine vorba să trateze ceva. Dar nu par să le pese prea mult când vine vorba de ceea ce te face să te simți cu adevărat în formă, sau să facă ceva pentru menținerea acelei stări de bine. Câteodată, ei te pot face să crezi că ești egoist sau răsfățat, pentru că vrei să te simți bine. Totuși, acum sunt conștientă că nu pot fi alături de ceilalți oameni și că nu pot face multe dintre lucrurile care mă pasionează, dacă nu sunt perfect sănătoasă. Disfuncția tiroidei mi-a limitat posibilitățile, dar noua medicație mi-a dăruit o nouă viață. Nici nu știu ce să mai fac după-masa și seara, când sunt atât de plină de energie.”

Ceea ce vreau să spun este că ai nevoie de timp și de energie (iar câteodată, acestea ne lipsesc cu desăvârșire) ca să te vindeci, dar poți să-ți faci timp și să-ți recapeți vitalitatea și știu că, dacă perseverezi, vei reuși și tu.

Partea a IV-a

**Un mod de alimentație
care te revitalizează**

Un mesaj personal din partea lui Janice

Cu atâtea minunate cărți de bucate care sunt pe piață, poate te întrebi de ce am ales să includem, într-o carte despre sănătate, și o secțiune de rețete. Dar, dacă, în cărțile de bucate sau pe Internet, găsești nenumărate rețete de mâncăruri delicioase și apetisante – multe se bazează pe soia, produse lactate sau cu gluten – pe care încerci să le eviți atunci când urmezi programul de revitalizare prin alimentație. Și, deși eu și Frank consumăm brânză și paste uneori, gătim și mâncăm conform acestui program de câțiva ani. Prin urmare, ne-am gândit că ar fi folositor să-ți arătăm, mai mult cu titlul informativ decât ca sfaturi de urmat cu strictețe, rețetele și felul în care se gătesc unele mâncăruri pe care le consumăm noi.

Modul nostru de a găti și de a mânca pornește din dorința de a ne alimenta în așa fel încât să fim bine hrăniți, să ne simțim confortabil și să nu petrecem ore întregi în bucătărie, ceea ce poate fi la fel de obositor ca orice altă muncă.

În fiecare săptămână, mergem la piață și ne aprovizionăm cu alimentele amintite în acest program: verdețuri proaspete, o gamă largă de legume și fructe proaspete (inclusiv fructe înghețate, pentru smoothie-uri), pește, ouă organice, carne de vită și de pui produsă în ferme naturale. Atunci când ajungem acasă, avem grijă să aranjăm totul în frigider – acesta devine un depozit uriaș de fructe și legume pe care le putem folosi toată săptămâna. În el, există pungi cu frunze de spanac și boabe de mazăre, morcovi tăiați felii, ardei, conopidă și broccoli sub formă de buchețele, dovlecei și țelină tăiate în cuburi, ciuperci făcute felii și varză mărunțită. În fiecare dimineață, consumăm un smoothie cu fructe normale și de pădure. Și, în fiecare seară, ne putem face o supă de dovlecel, o mâncare cu pui și crudități asiatice sau, dacă avem chef de o mâncare mai sofisticată, facem friptură, spanac sote și păstârnac copt, care are același gust ca și cartofii prăjiți. Iar dacă ne rămâne ceva, și, de obicei, așa se întâmplă, folosim totul la altă mâncare, facem o salată – prin urmare, gătim o dată și facem două mâncăruri. Dacă te întrebi cât timp îți ia să gătești astfel, fii sigur că, atunci când spun că nu vreau să stau mult în bucătărie, asta înseamnă maxim 30 de minute (exceptând zilele când fac legume coapte, păstârnac – de exemplu, pentru care sunt necesare 45 de minute și puțin mai multă grijă).

De aceea, prima parte a acestei secțiuni, „Alimente care vitalizează”, nu cuprinde rețete, ci referiri detaliate la lista de legume și ingrediente prezentate în capitolul „Îndrumări”. *Nu trebuie să cumperi toate alimentele respective o singură dată.* Produsele menționate aici completează lista alimentelor esențiale pentru îndepărtarea stării de extenuare și a alimentelor pentru care Frank garantează că sunt cele mai bune în încercarea de a te revitaliza. Toate acestea fiind zise, asigură-te că ai la îndemână destule fructe, legume și produse bogate în proteine și că, atunci când vii acasă, ai cu ce să faci o mâncare sau o salată, fără să faci efortul de a merge la piață sau la cumpărături mai mult de două ori pe săptămână. Așa cum spunea Frank în secțiunea „Îndrumări”, secretul acestui program este să ai în frigider alimente care pot fi pregătite direct, fără să te complici prea mult. Odată ce te obișnuiești să-ți faci provizii și să faci mâncare rapid, vei descoperi că economisești timp și, cine știe, poate vei deveni chiar și un bucătar celebru.

Desigur, toate aceste acțiuni sunt menite să te determine să nu mai consumi alimente preparate sau semipreparate și să începi să te bucuri de cele proaspete, gătite ușor și fiind, totodată, delicioase și hrănitoare. După ce vei citi informațiile numeroase despre legume, fructe și alimente, vei ajunge în secțiunea de „Rețete pentru revitalizare”. Am împărțit aceste rețete în trei categorii de bază:

- *Pentru micul dejun*
- *Pentru prânz și cină (deoarece, în ziua de azi, acestea sunt interșanjabile)*
- *Dulciuri și gustări*

Cu câteva excepții, pentru cele mai multe rețete, nu ai nevoie de zahăr, lactate și nici de produse cu gluten sau de pește bogat în mercur.

Așa cum spunea Frank în secțiunea despre cea de-a 2-a zi, micul dejun este cea mai importantă masă pentru persoanele extenuate. Deși există o infinitate de variante de a-ți pregăti un mic dejun bogat în fitonutrimente, cu grăsimi și uleiuri sănătoase care susțin ritmurile și satisfac nevoile naturale ale organismului, noi îți propunem o selecție personală de produse care credem că sunt foarte eficiente pentru revitalizare și foarte hrănitoare dimineața. Așa cum știi, atât Frank, cât și eu iubim smoothie-urile. Astfel că am inclus rețete pentru a prepara smoothie de banane, fructe de pădure, avocado. Pentru unele, vei avea nevoie de un blender. Conștienți că nu toată lumea folosește blender-ul cu aceeași plăcere cu care îl folosesc eu și soțul meu, am inclus și câteva variante diferite de mic dejun, pentru cei cărora le place să ia un mic dejun cald, iar nu să bea un smoothie.

Mesele pentru prânz și cină, prezentate în continuare, respectă în totalitate cele trei aspecte alimentare fundamentale despre care ți-a vorbit Frank în programul de șase săptămâni: mâncarea este cât mai colorată și mai bogată în fitonutrimente; hrănirea se face în funcție de ritmul fiziologic și de nevoile organismului – masa de prânz este mai consistentă, iar cina, mai modestă – și accentul cade pe produsele de sezon. Astfel că alimentele pe care ți le vom recomanda au o multitudine de culori – roșu, galben, portocaliu, verde, violet, alb; am înțeles că ai nevoie de o cină mai ușoară – de exemplu, îți poți pregăti o salată cu alune și o supă alături de care poți consuma și puțină brânză de

capră; și am luat în considerare și faptul că organismul are nevoie de mâncare mai caldă și mai sănătoasă iarna și de mai mulți carbohidrați vara. În acest fel, indiferent de sezon, ai o listă de alimente diverse pe care le poți prepara și consuma.

În final, pentru că știm că fiecare simte nevoi să se răsfete din când în când, există și rețete de dulciuri fără zahăr, lactate și gluten, care sunt atât de gustoase, încât nu vei putea să nu dai iama în ele. Pentru a respecta mai ușor programul de alimentație, vei găsi și câteva sugestii de gustări – în secțiunea intitulată chiar „Gustări” – adică sugestii referitoare la cele două mese mici pe care ar trebui să le iei zilnic pentru ca nivelul zahărului din sânge să nu scadă între mese.

Sper, sincer, că toate acestea îți vor facilita încercarea de a urma acest program. În casa noastră, a lua masa este o sărbătoare, ne bucurăm de familia și de prietenii noștri, sărbătorim trecerea într-un nou sezon și faptul că avem grijă de corpurile noastre. Așa cum spunea George Bernard Shaw: „Nu există dragoste mai sinceră decât dragostea pentru mâncare.”

Să trecem la masă!

Alimente care vitalizează

Mai întâi, expunem lista alimentelor esențiale și a altor alimente care sunt excelente pentru revitalizare. Nu am inclus doar legumele și fructele care se folosesc în rețete. Această listă este un ghid cuprinzător pentru a avea o alimentație mai sănătoasă.

DE CONSUMAT ÎN ORICE CANTITATE

Alimentele esențiale pentru revitalizare sunt scrise cu *italic*.

Legume

Sparanghel
Avocado
Varză chinezească albă
Broccoli
Rapini
Varză de Bruxelles
Varză (verde și roșie)
Morcovi
Conopidă
Țelină
Varză chinezească
Varză furajeră
Frunze de păpădie
Varză creță
Ciuperci
Frunze de muștar
Măslina
Ceapă
Fructe de mare
Spanac
Muguri de varză
Sfeclă mangold

Roșii

Năsturel
Muguri de lucernă
Anghinare
Rucola
Sfeclă
Frunze de sfeclă
Dovleac lung
Cicoare
Hașme
Castraveți
Vinete
Andive
Escarole (varietate de andive)
Chimen dulce
Hrean
Napi porcești
Cartofi mexicani (Pachyrhizus erosus și Pachyrhizus tuberosus)
Gulie
Praz

Salată romană, roșie sau verde
 Bame
 Păstârnac
 Ardei (lute) de Cayenne, jalapeno, chili
 Ardei (dulce) roșu, verde, galben
 Bostan

Ridichi
 Napi suedezi
 Dovlecei (de vară și de iarnă)
 Cartofi dulci
 Napi turcești
 Batați
 Dovlecei verzi

Fructe

Mure
 Afine
 Cocos
 Cătină de gard
 Guave (proaspete)
 Kiwi
 Rodii
 Zmeură
 Căpșuni
 Mere
 Caise
 Cantalup
 Cireșe
 Pepene roșu
 Merișoare

Smochine (proaspete)
 Grepfrut
 Struguri
 Pepene galben
 Lămâi
 Lămâi verzi
 Mango
 Nectarine
 Papaia
 Piersici
 Pere
 Kaki
 Ananas
 Carambole

Nuci și semințe

Nucile trebuie să fie crude și nesărate. Potrivit mențiunilor din secțiunea „Îndrumări”, dacă-ți plac nucile prăjite, poți să le pregătești încet la cuptor, la 70-80°C, timp de 15-20 de minute.

Migdale
 Nuci braziliene
 Semințe de in pisate
 Nuci Pecan
 Nuci
 Unt de migdale
 Acaju
 Castane
 Tahini (pastă de susan)

Alune de pădure
 Nuci de Macadamia
 Semințe de pin
 Fistic
 Semințe de dovleac
 Semințe de susan
 Semințe de floarea soarelui

Leguminoase și legume

Fasole (de toate tipurile)
 Năut
 Boabe verzi de soia

Soia fermentată (natto¹, tempeh² și miso³)
 Linte
 Boabe și păstăi de mazăre

1. Boabe negre de soia (n.r.).

2. Boabe de soia fermentate (n.r.).

3. Pastă fermentată din boabe de soia și cereale (n.r.).

Pește

Anșoa
Cod negru

Sardine la conservă, în ulei de măsline
Somon sălbatic (proaspăt și la conservă)

Carne roșie și de pasăre

Carne de pui (organic și crescut în mediu natural)
Carne de curcan (organic și crescut în mediu natural)

Carne de vită (de la animal erbivor)
Carne de miel (de la animal erbivor)
Carne de porc (de la animal erbivor)
Vânat (bizon, căprioară, elan, struț)

Ouă și substituenți ai produselor lactate

Ouă organice (notă: cel mai bine este să folosești gălbenușul – fierbi oul și îl decojești)

Pudră de proteină de zer
Lapte din migdale (fără îndulcitori)
Lapte din nuci (fără îndulcitori)

Verdețuri și condimente (proaspete, măcinate sau uscate)

Coriandru
Scorțișoară
Usturoi
Ghimbir
Oregano
Șofran indian
Curcumă albă
Busuioc
Nucșoară
Ardei iute (roșu)
Cuișoare
Cimbru

Chimen
Pudră de curry
Mărar
Garam masala
Mentă
Muștar
Paprica
Pătrunjel
Ardei negru și de Cayenne
Rozmarin
Salvie
Sare de mare (granulată și fină)

Oțet

Oțet cidru de mere
Oțet balsamic
Oțet din vin alb

Oțet din vin roșu
Oțet din vin de orez

Alimente speciale

Iarbă de orz
Alge Chlorella
Spirulină

Iarbă de grâu
Alge sălbatice verzi-albastre

DE CONSUMAT MODERAT

Alimente eficiente în procesul de revitalizare; mănâncă maxim o porție sau două pe zi.

Fructe și legume

Banane
Portocale
Prune

Stafide
Cartofi

Cereale

Amarant (bogat în proteine)
Orez brun
Paste din orez brun
Hrișcă
Pâine Ezekiel

Mei
Ovăz tăiat în bucăți sau în stare naturală (ți-l recomand, chiar dacă conține gluten)
Quinoa (bogată în proteine)

Carne roșie și de pasăre

Încearcă întotdeauna să cumperi carne organică, care provine de la animale erbivore, netratate cu antibiotice. Dacă acest lucru nu este posibil, gătește folosind bucăți de carne slabă, fără piele, de pui, curcan, vită, vițel sau porc, din producție industrială; carnea nu trebuie să aibă grăsimi, cum este cazul cărnii slabe de vită și porc și al pieptului de pui și de curcan. Nu-ți recomand să consumi pește sau carne produsă în centre industriale mai des de două ori pe săptămână.

Pește și crustacee

Biban dungat (curățat de solzi)
Crab albastru (Atlanticul Mijlociu)
Somn
Păstrăv de râu
Moluște
Croaker
Plătică
Eglefin
Somon (afumat)
Tilapia

Ton (cu puține grăsimi și la conservă)
Midii
Stridii de golf
Păstrăv-curcubeu
Scoici
Creveți
Calcan (din Pacific)
Calamar
Sturion

Ouă, produse lactate și substituenți ai acestora

Deși unele dintre produsele de mai jos sunt făcute din lapte de vacă, iaurturile și brânzeturile din acest lapte sunt mai ușor de digerat.

Unt (organic)
Brânză de capră și de oaie
Brânzică de casă, de vacă
Brânză nesărată, de vacă
Brânză feta
Chefir

Lapte (organic și proaspăt muls)
Lapte din orez (neîndulcit)
Brânză ricotta
Iaurt din lapte de capră și de oaie
Iaurt (simplu, organic, neîndulcit)

Alimente speciale

Bucățele de cacao

Ciocolată (neagră)

Îndulcitori

Sirop de agave
Melasă (în cantități mici)
Xylitol
Îndulcitor Stevia

Miere proaspătă neprocesată
(în cantități mici)
Sirop natural de arțar (în cantități mici)

DE EVITAT PE DURATA CELOR ȘASE SĂPTĂMÂNI DE PROGRAM ȘI, ULTERIOR, DE CONSUMAT MODERAT

După definitivarea programului, consumă maximum o porție pe săptămână din aceste alimente.

Carne roșie și de pasăre

Pui, curcan, vită, vițel și porc
produse în centre industriale

Cârnați

Pește și crustacee

Ton alb (la conservă)
Lacherdă
Cod
Crabi
Polac
Biban de mare
Rechin
Stridii de golf
Știucă
File de ton
Albitură
Pește alb

Halibut
Hering
Macrou regal
Biban cu gura mare
Homari (din Maine)
Pește-delfin
Sabie
Grouper sălbatic (*Epinephelus moara*)
Pește-spadă
Tilefish
Craker alb

Leguminoase și legume

Unt de arahide

Arahidele (sunt legume, nu o varietate de nuci)

Produse din soia nefermentată, inclusiv toate produsele din soia semi-preparate

Cereale

În această categorie, se înscriu și cele mai multe tipuri de pâine, chifle, paste și de cereale pentru micul dejun, care se găsesc în comerț.

Orz

Tărâțe

Porumb

Cușcuș

Făină

Făină din farro¹

Grâu dur

Ovăz (dar nu pur, netratat)

Secară

Griș

Secară albă

Grâu (inclusiv produse din grâu integral)

Germeni de grâu

Produse lactate și substituenți

Lapte (inclusiv lapte organic)

Produse din lapte, altele decât cele enumerate în lista alimentelor de consumat moderat

Alte ingrediente

Alcool

Cafea

DE EVITAT

Îndulcitori: sirop de porumb bogat în fructoză, zahăr brun, zahăr de trestie, zahăr de sfeclă, fructoză, sucroză, glucoză, maltoză, dextroză, succinat, melasă, zahăr din curmale, zahăr din struguri, sirop de porumb, zahăr din porumb, concentrat de fructe, sorbitol, malț de orz, caramel, sirop de roșcove

Îndulcitori artificiali: Aspartame (NutraSweet, Equal), zaharină (Sweet'N Low), sucraloză (Splenda)

Coloranți artificiali: FD&C – roșu 3, galben 5 și 6, albastru 1 și 2

Aditivi alimentari: monosodiu glutamat (MGS), extract de drojdie, proteină vegetală hidrolizată, proteină vegetală autolizată, proteină texturată, caseinat de calciu, bromat de potasiu

Conservanți: sulfiți, nitriți, nitrați, BHA, BHT, TBHQ

Grăsimi și uleiuri hidrogenate sau parțial hidrogenate

Alimente semipreparate, inclusiv hot dog și mezeluri

Alimente gata preparate

Sucuri carbogazoase și/sau dietetice

¹Farro este o specie de grâu de tip emmer, cunoscut sub denumirea științifică de *Triticum dicoccum* (n.r.).

Suc de fructe (cu excepția fresh-urilor)

Alimente conservate (excepție fac somonul sălbatic, sardinele în ulei de măsline, leguminoasele organice, măslinele și roșiile organice)

Produse de cofetărie/patiserie pregătite la cuptor: torturi, prăjituri, plăcinte, gogoși, majoritatea deserturilor etc.

Biscuiți, covrigei și chipsuri (indiferent de marca lor)

Bomboane

Margarină

Cartofi prăjiți și, în general, alimente prăjite

Majoritatea tipurilor de paste și alte preparate care au sosuri (sirop de porumb cu mult zahăr sau bogat în fructoză) și se găsesc în comerț

Multe dintre sosurile pentru salate, care se găsesc în comerț (în mod obișnuit, cu conținut ridicat de zahăr și cu MSG)

Rețete pentru revitalizare

Pentru micul dejun

Pentru dimineți fără smoothie-uri...

CEREALE

Deși nu sunt preferatele mele, în cadrul programului de revitalizare prin alimentație, poți consuma anumite tipuri de cereale: ovăz, gătit la foc domol, quinoa și amarant.

Pregătește cerealele conform instrucțiunilor de pe ambalaj, adăugând puțină esență de vanilie fără alcool în apă. După ce sunt gata, adaugă un sfert de ceașcă de nuci pisate, puțină scorțișoară și puțin sirop de agave pentru ca preparatul să fie dulce. Este bine să pui și o lingură de semințe de in pisate – acestea reprezintă un supliment nutrițional potrivit. Poți servi cerealele cu lapte din migdale.

MUSLI 4 porții

225 g de mix de ovăz natural

1 ceașcă de lapte din nuci (de migdale sau de nuci braziliene)

1 lingură de fulgi de nucă de cocos, neîndulciți

2 linguri de bucăți de nuci sau migdale

2 linguri de semințe de in pisate

2 linguri de semințe de susan

2 linguri de semințe de dovleac

225 g de fructe de pădure proaspete

1 măr curățat de coajă și dat pe răzătoare

Într-un bol mare, amestecă ovăzul, laptele de nuci, fulgii de cocos, alunele și semințele. Acoperă și lasă totul în frigider peste noapte. Dimineața, adaugă fructele de pădure și mărul ras.

SANDVIȘ PENTRU MICUL DEJUN

Peste o felie de pâine Ezekiel, făcută din cereale germinate, pune câteva frunze de rucola. Pune deasupra câteva felii de avocado și de roșii și, ulterior, puțin ulei de măsline extravirgin. Acoperă totul cu o altă felie de pâine Ezekiel și apoi bagă sandvișul în prăjitorul de pâine. În zilele în care ai voie să mănânci lactate, poți pune în sandviș și mozzarella din lapte de bivoliță. (Acest mic dejun poate fi pregătit și ca o tartină – în acest caz, nu mai trebuie pus în prăjitorul de pâine.)

TOAST CU SARDINE

Pune în prăjitor o felie de pâine Ezekiel făcută din cereale germinate. Apoi, pune peste felia de pâine câteva frunze proaspete de rucola, sardine (scurse, conservate în ulei de măsline) și câteva felii de roșii. La sfârșit, pune un pic de sare de mare și piper proaspăt măcinat.

OUĂ

2 ouă organice fierte sau ochiuri

Smoothie-uri

Acestea sunt preferatele mele la micul dejun. Așa cum spune și Frank, smoothie-urile sunt ușor de pregătit și sunt bogate în nutrimente. Vei avea nevoie de un blender. Ideal ar fi unul care poate zdrobi și gheață.

SMOOTHIE GREENA-COLADA CU AVOCADO

1 ceașcă de bucăți de ananas

1 ceașcă de apă de cocos

¼ avocado

3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie

2 lingurițe de pudră vegetală

½-1 lingură ulei de cocos

4 cuburi de gheață

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă. Dacă nu găsești apă de cocos, folosește ½ ceașcă de lapte din nuci, cum ar fi laptele de migdale, neîndulcit, și ½ ceașcă de apă filtrată.

SMOOTHIE GREENO MOJITO CU AVOCADO

¼ avocado
3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie
2 lingurițe de pudră vegetală
3-4 cuburi de gheață
1 linguriță de esență de vanilie
¼ ceașcă de frunze de mentă proaspete
zeama unei lămâi verzi
1 lingură de sirop de agave
¾ ceașcă de apă filtrată

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

SMOOTHIE DE AVOCADO ȘI AFINE

1 ceașcă de afine organice congelate
¼ avocado
1 ceașcă de apă de cocos
zeama unei jumătăți de lămâie verde
1 lingură de sirop de agave
3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie
2 lingurițe de pudră vegetală
4 cuburi de gheață

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

SMOOTHIE DE AVOCADO, CIREȘE ȘI PIERSICI

¼ avocado
3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie
2 lingurițe de pudră vegetală
3-4 cuburi de gheață
1 ceașcă de apă filtrată
½ ceașcă de cireșe organice congelate
½ ceașcă de felii de piersici organice congelate
1 lingură de sirop de agave
zeama unei jumătăți de lămâie verde

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

Următoarele smoothie-uri din această secțiune pot fi preparate fie cu două linguri de unt de nuci (din migdale sau susan) natural și cu o ceașcă de apă, fie cu o jumătate de ceașcă de lapte din migdale și o jumătate de ceașcă de apă, fără a mai adăuga și unt de nuci natural. Toate ingredientele se pun în blender și se amestecă până când compoziția devine omogenă.

Dacă smoothie-ul este prea consistent, mai adaugă apă. Dacă vrei să-l îndulcești, pune una sau două linguri de sirop de agave.

SMOOTHIE DE BANANE, ANANAS ȘI PIERSICI

- 1 banană mică tăiată în bucățele, congelată*
- ½ ceașcă de bucăți de ananas congelate*
- ½ ceașcă de felii de piersică*
- ½-1 linguriță de esență de vanilie*
- 3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie*
- 2 lingurițe de pudră vegetală*
- 2 linguri de unt de migdale natural și nesărat*
- 1 lingură de ulei din semințe de in*
- 1 ceașcă de apă filtrată*
- 4 cuburi de gheață*

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

SMOOTHIE DE BANANE ȘI FRUCTE DE PĂDURE

- 1 banană mică tăiată în bucăți și congelată*
- 1 ceașcă de fructe de pădure congelate*
- 3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie*
- 2 lingurițe de pudră vegetală*
- ½ ceașcă de lapte din migdale*
- ½ ceașcă de apă filtrată*
- 4 cuburi de gheață*

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

SMOOTHIE DE MANGO ȘI CĂPȘUNI

- ½ ceașcă de căpșuni tăiate în cuburi (proaspete sau congelate)*
- ½ ceașcă de mango tăiat în bucăți și congelat*
- 1 banană mică, congelată și tăiată în bucăți*
- 3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie*
- 2 lingurițe de pudră vegetală*
- ½ ceașcă de lapte din migdale*
- ½ ceașcă de apă filtrată*
- 4 cuburi de gheață*

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

SMOOTHIE DE PERE CU GHIMBIR

- 1 pară mare coaptă bine, curățată de coajă și tăiată în cuburi (perele Bartlett sunt ideale)**
- 1 banană tăiată în bucăți și congelată**
- 1 linguriță de esență de vanilie**
- 3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie**
- 2 lingurițe de pudră vegetală**
- un vârf de cuțit de ghimbir măcinat**
- zeama unei jumătăți de lămâie verde**
- ¼ ceașcă de lapte din migdale**
- ½ ceașcă de apă filtrată**
- 3 cuburi de gheață**

Pune toate ingredientele în blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

SMOOTHIE FOARTE REVITALIZANT

Acest smoothie, foarte eficient când ai o zi grea de muncă, este rapid și ușor de preparat, deoarece nu ai nevoie nici măcar de blender.

- 3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie**
- 2 lingurițe de pudră vegetală**
- 1 porție sau 2 lingurițe de pudră de fructe de pădure (opțional)**
- ½ ceașcă de lapte din migdale**
- ½ ceașcă de apă filtrată**
- sau doar 1 ceașcă de apă filtrată**

Pune toate ingredientele într-un shaker și amestecă-le până când compoziția devine omogenă și cremoasă.

Deși acesta nu este un smoothie consistent, îți asigură toate nutrimentele necesare pentru masa de dimineață. De asemenea, îl poți pregăti și la serviciu, deoarece ingredientele sunt sub formă de pudră. Prin urmare, n-ai de ce să mai zici „n-am timp să iau micul dejun”.

Creează-ți propriul smoothie

Cred cu tărie în imaginație. Ceea ce nu pot întrevedea este mult mai important decât ceea ce pot întrevedea.

Duane Michaels

Deși ți-am pus la dispoziție o seamă de rețete de smoothie-uri, dacă vrei să experimentezi și să-ți creezi propriul smoothie, îți voi spune care sunt principalele reguli pe

care trebuie să le respecti ca să fii sigur că acesta își asigură necesarul de proteine, dar și că are o consistență și un gust bune. Iată cum poți obține un smoothie reușit.

LICHIDE: vei avea nevoie de aproximativ o ceașcă de lichid. Poți folosi apă filtrată sau de cocos (aceasta din urmă este un lichid care se scurge din nucile de cocos tinere și proaspete) ori lapte din nuci. Laptele de nuci, cum este cel de migdale, poate fi cumpărat de la magazin; optează pentru unul neîndulcit. Eu amestec, de obicei, o jumătate de ceașcă de lapte din nuci cu o jumătate de ceașcă de apă. Sau, dacă vrei să prepari de unul singur laptele de nuci, la sfârșitul acestui capitol, există câteva rețete care te vor ajuta.

CUBURI DE GHEAȚĂ: folosește 3-4 cuburi de gheață pentru un smoothie. Dacă ești sensibil la băuturile reci, folosește mai puțină gheață și puțin mai mult lichid.

FRUCTE: la un smoothie, pune cam o ceașcă de fructe organice proaspete sau congelate. Eu am în congelator pungi întregi de afine, căpșuni, zmeură, cireșe, bucăți de mango, de ananas și felii de piersică, toate organice. De asemenea, tai în bucăți și bananele organice, după care le congelez. Acestea sunt esențiale pentru ca smoothie-urile să fie mai consistente și ceva mai dulci. Bineînțeles, poți să combini fructele așa cum dorești pentru ca băutura să aibă un gust pe placul tău. Dacă fructele sunt foarte înghețate, trece-le pe sub un jet de apă caldă și vor deveni mai ușor de amestecat în blender.

GRĂSIMI SĂNĂTOASE: alege una dintre următoarele variante:

1 lingură de ulei de cocos (are un gust foarte pronunțat, așa că este bine să-l guști înainte de a-l folosi)

1 lingură de ulei din semințe de in

2 linguri de unt de nuci – de exemplu, unt de migdale

¼ avocado

½ ceașcă de lapte din nuci

PROTEINE: la un smoothie, pune 3-4 linguri de pudră de proteină de zer, cu aromă de vanilie. Eu folosesc proteină de zer, dar poți opta și pentru cea de orez sau pentru polen de albină (acesta este costisitor).

PREPARAREA LAPTELUI DE NUCI

Dacă vrei să prepari de unul singur laptele de nuci, poți încerca această rețetă.

1 ceașcă de nuci proaspete (nuci braziliene, migdale)

3 cești de apă filtrată

Pune ingredientele într-un blender și amestecă-le până când compoziția devine omogenă. Strecoară laptele și pune-l la rece. Consumă-l în maxim 3 zile de la preparare. (Nu trebuie să pui îndulcitor în lapte, pentru că se folosește direct pentru smoothie.)

PREPARAREA RAPIDĂ A LAPTELUI DE NUCI

Dacă ai nevoie de lapte din nuci cât mai repede, încearcă această variantă.

2 linguri de unt de migdale natural sau de pastă de susan (tahini)

1 ceașcă de apă filtrată

Amestecă aceste ingrediente sau pune-le în blender alături de celelalte ingrediente pentru smoothie, în cazul în care acest lapte din nuci nu trebuie să fie unul dintre lichidele necesare pentru prepararea băuturii.

Pentru prânz și cină

Așa cum a explicat Frank în secțiunea privind cea de-a 7-a zi, unul dintre secretele revitalizării este ca, la prânz, să iei cea mai mare masă de peste zi. Cei mai mulți dintre noi nu suntem acasă pe parcursul zilei, astfel că a lua un prânz consistent pare imposibil în cele mai multe dintre cazuri. Dar eu și Frank ne-am obișnuit să pregătim mai multă mâncare seara pentru a ne rămâne și pentru a doua zi. Astfel, ne este foarte ușor să adăugăm o bucată de pui sau de pește la o salată și s-o luăm la serviciu sau să punem supa rămasă în recipiente și s-o încălzim în cuptorul cu microunde atunci când ni se face foame. Dacă nu poți să-ți duci mâncare gătită acasă la serviciu, consultă rețetele următoare ca să vezi cam ce-ai putea să comanzi sau să cumperi pentru masa de prânz. Vei constata că toate preparatele pregătite după aceste rețete sunt delicioase și ca masă de seară – trebuie doar să consumi o porție mai mică.

Așa cum am spus anterior, referitor la salate, garnituri și alimente prăjite, trebuie să pregătești legumele o dată, și apoi să le folosești în moduri diferite.

SALATE DIN VERDEȚURI

Poți pune orice într-o salată, cu cât este mai variată, cu atât este mai bine, la fel ca în cazul unei conversații; dar rezultatul depinde de măiestria cu care amesteci totul.

Charles Dudley Warner

Multe dintre rețetele de salate sunt pe bază de nuci, dar acestea sunt întotdeauna optionale. Ele pot fi folosite atât naturale, cât și ușor prăjite – acestea din urmă sunt excelente, fiind și crocante.

SALATĂ DE RUCOLA SAU DE VERDEȚURI PROASPETE 2 porții

4 cești de rucola sau de diverse verdețuri proaspete, spălate și scurse
1 avocado curățat și tăiat în felii

10 fire de sparanghel, opărite
 2 fire de praz tocate mărunț
 2 linguri de semințe de rodie
 2 ouă fierte tare și tăiate în felii subțiri

Amestecă toate ingredientele într-un bol.

SALATĂ DE VERDEȚURI PROASPETE ȘI DOVLEAC LUNG 2 porții

4 cești de verdețuri proaspete spălate și scurse
 1 ceașcă de cuburi de dovleac lung, prăjite
 (pentru a vedea cum se prăjesc legumele, vezi pag. 219)
 50 g de brânză de capră, fărâmițată
 un pumn de semințe de dovleac prăjite

Amestecă verdețuri proaspete cu bucățile de dovleac, prăjite, într-un bol mare. Apoi, presară brânza de capră și semințele de dovleac.

Asezonează cu sosul tău preferat pentru salată.

SALATĂ DE SPANAC ȘI CĂPȘUNI 2 porții

4 cești de frunze fragede de spanac, spălate și scurse
 1 halbă de căpșuni spălate și tăiate în felii subțiri
 1 ceapă roșie mică, tăiată în felii subțiri
 ¼ ceașcă de nuci pisate
 50 g de brânză de capră

Amestecă toate ingredientele într-un bol.

SALATĂ DE VERDEȚURI VARIATE ȘI CLEMENTINE 2 porții

2 cești de frunze fragede de spanac, spălate și scurse
 1 ceașcă de bucăți de rucola, spălate și scurse
 1 cicoare roșie mică – spală frunzele și rupe-le în bucăți
 1 ceapă roșie mică, tăiată în felii subțiri
 2 clementine curățate de coajă și desfăcute felie cu felie
 semințe de susan, pentru ornat
 1 mango curățat de coajă și tăiat în cuburi (opțional)
 1 avocado curățat de coajă și tăiat în cuburi

Amestecă toate ingredientele într-un bol.

SALATĂ DE SPANAC ȘI CIUPERCI 2 porții

4 cești de frunze fragede de spanac (sau orice alt tip de frunze)
 1 avocado curățat de coajă și tăiat în felii
 1 ceașcă de ciuperci Champignon spălate și tăiate în felii subțiri



2 roșii tăiate în felii
½ ceașcă de nuci pisate

Amestecă toate ingredientele într-un bol.

SALATĂ DE NĂSTUREL ȘI CICOARE ROȘIE 2-3 porții

Combină ingredientele de mai jos. Această salată este delicioasă mai ales dacă o asezonezi cu sos de lămâie.

1 cicoare roșie mare – desprinde frunzele, spală-le, scurge-le și rupe-le în bucăți
2 cești de năsturel spălat și scurs
1 conservă (400 g) de boabe de năut scurse și spălate
½ ceașcă de nuci pisate

SALATĂ DE RODII ȘI CHIMEN DULCE 3-4 porții

4 bulbi de chimen fără părțile exterioare dure, curățați și spălați
2 mănunchiuri de rucola sau de salată verde, spălate și scurse
semințele unei rodii (sau 2 portocale curățate și tăiate în rondele)
un pumn de nuci prăjite
125 g de brânză de capră tăiată în felii mici (opțional)

Taie bulbii de chimen pe jumătate, și apoi în felii subțiri. Amestecă feliile cu rucola sau cu salata verde. Presară semințele de rodie (sau rondelele de portocale) și nucile. Decorează salata cu feliile de brânză de capră.

SALATE CU CEREALE

Cerealele cum sunt orezul brun și boabele de quinoa pot fi gătite în avans și apoi păstrate în frigider până la momentul folosirii. Toate salatele cu cereale trebuie servite la temperatura camerei.

SALATĂ TABOULI¹ CU QUINOA 4 porții

Această salată este excelentă cu sos cu lămâie.
Amestecă toate ingredientele într-un bol.

1 ceașcă de quinoa gătită conform instrucțiunilor de pe ambalaj și răcită
1 ceașcă de roșii tocate în bucăți
1 ceașcă de castravete tăiat în bucăți
½ ceașcă de pătrunjel tocat mărunt
½ ceașcă de mentă tocată mărunt

¹Salata tabouli, sau de pătrunjel, este specifică bucătăriei libaneze (n.r.).

SALATĂ DE QUINOA ȘI FASOLE NEAGRĂ 4 porții

2 lingurițe de coajă de lămâie verde
 2 linguri de zeamă proaspătă de lămâie verde
 ½ linguriță de agave
 2 linguri de ulei de măsline extravirgin
 1 cățel de usturoi, zdrobit
 ¼ linguriță de pudră de chimen
 câteva bucățele de ardei roșu (opțional)
 1 ceașcă de quinoa
 1 conservă (400 g) de fasole neagră organică, spălată și scursă
 2 roșii tăiate în bucăți
 4 fire de ceapă verde tocată în rondelle
 ¼ ceașcă de coriandru proaspăt și tocat mărunt
 sare și piper proaspăt măcinat

Pune la un loc coaja și zeama de lămâie verde, agavele, chimenul, usturoiul zdrobit, uleiul de măsline și, opțional, bucățelele de ardei roșu. Pregătește quinoa respectând instrucțiunile de pe ambalaj, și apoi las-o la răcit. Amestecă toate ingredientele într-un bol mare. Adaugă sare și piper după gust.

QUINOA CU DOVLEAC LUNG ȘI SEMINȚE DE PIN 4 porții

1 dovleac lung mare, curățat de coajă și tăiat în cuburi mici
 ulei de măsline extravirgin (pentru a amesteca și a unge cuburile de dovleac)
 sare grunjoasă de mare
 paprica
 1 ceapă mare tocată mărunt
 1 ceașcă de quinoa gătită conform instrucțiunilor de pe ambalaj și răcită
 (sau 2 cești de quinoa gătită cu altă ocazie)
 ½ ceașcă de semințe de pin ușor prăjite
 pătrunjel tocat mărunt (opțional)

Încălzește cuptorul la 350°C. Unge cuburile de dovleac lung cu ulei de măsline și condimentează-le cu sare și paprica. Pune-le la cuptor pentru 45 de minute sau până încep să se rumenească. Călește ceapa într-o lingură de ulei de măsline extravirgin. Adaugă quinoa gătită (aceasta trebuie să fie călie). Călește totul câteva minute până când compoziția devine fierbinte. Adaugă bucățile de dovleac coapte și apoi presară semințele de pin și, opțional, pătrunjelul. Ia preparatul de pe foc și amestecă ușor toate ingredientele într-un bol mare.

PILAF DE OREZ BRUN 2-3 porții

1 ceapă tăiată mărunt
 1 lingură de ulei de măsline extravirgin
 1/3 ceașcă de fulgi de cocos neîndulciți
 1 ceașcă de orez brun cu bob scurt, gătit conform instrucțiunilor de pe ambalaj și răcit
 (sau 2 cești de orez gătit cu altă ocazie)
 ½ ceașcă de nuci sau semințe pisate și ușor prăjite (migdale, nuci sau semințe de pin)

*1/3 ceașcă de afine uscate
sare după gust*

Călește ceapa în uleiul de măsline. Când aceasta începe să-și schimbe ușor culoarea, adaugă fulgii de cocos, amestecând încontinuu. Nu lăsa fulgii să se rumenească prea tare. Adaugă orezul gătit și răcit, pune și afinele, apoi mai călește totul pentru câteva minute. la preparatul de pe foc, apoi presară nucile sau semințele prăjite și puțină sare.

SOSURI PENTRU SALATE

De obicei, eu îmi pregătesc câteva sosuri pentru salate și le țin în frigider. Cele mai multe pot fi folosite timp de cinci zile după preparare, dacă au fost ținute într-un recipient bine sigilat. Dacă nu preferi să pui un sos peste salată, poți s-o stropești direct cu puțin oțet balsamic de foarte bună calitate și cu ulei de măsline extravirgin.

SOS CU OȚET BALSAMIC aproximativ o ceașcă

*2/3 ceașcă de ulei de măsline extravirgin
1/3 ceașcă de oțet balsamic
1 cățel de usturoi, zdrobit
1 linguriță de muștar de Dijon
1 linguriță de sirop de agave
un praf de sare*

Pune toate ingredientele într-un borcan de sticlă, închide-l și scutură-l bine până obții o compoziție omogenă. Gustă sosul – dacă este prea înțepător, mai adaugă puțin ulei de măsline. (Notă: în loc de oțet balsamic, poți folosi oțet din vin roșu sau alb.)

SOS CU LĂMÂIE aproximativ o ceașcă

*¾ ceașcă de ulei de măsline extravirgin
¼ ceașcă de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă
1 cățel de usturoi, zdrobit
1 linguriță de sare
1 linguriță de muștar sau după gust
piper negru proaspăt măcinat, după gust*

Pune toate ingredientele într-un borcan de sticlă, închide-l și scutură-l bine până obții o compoziție omogenă.

SOS CU SOIA aproximativ o ceașcă

*1 lingură de sos de soia fără grâu sau sos tamari
½ ceașcă de ulei de măsline extravirgin
¼ ceașcă de oțet cidru de mere sau zeama a două lămâi verzi
2 lingurițe de sirop de agave*

*1 ardei iute roșu și mic, fără semințe și tocat mărunt, sau câteva cubulețe de ardei roșu
1 lingură de ulei de susan*

Pune toate ingredientele într-un borcan de sticlă, închide-l și scutură-l bine până obții o compoziție omogenă.

„SANDVIȘURI” CU FRUNZE DE SALATĂ

Câteodată, când vrei să te bucuri cu adevărat de mâncare, „sandvișurile” în frunze de salată – în care se pun orice fel de ingrediente gata tăiate și tocate – sunt ideale și pot fi consumate ușor chiar și când pleci la drum.

În continuare, sunt prezentate rețete pentru două tipuri de astfel de sandvișuri. Cu ajutorul rețetelor, vei înțelege ce sunt acestea. Crede-mă, totul este posibil.

SANDVIȘ CU PUI TANDOORI

Pentru acest sandviș, trebuie să folosești un pui tandoori gătit anterior. Nu este nevoie să mai gătești altceva. Umples câteva frunze de salată Boston (sau folosește orice fel de salată cu frunzele moi) cu următoarele ingrediente:

*piept de pui tandoori rece și tăiat în felii
felii de roșii
felii de castravete
frunze de spanac fraged*

Asezonează totul cu iaurt grecesc și cu mentă proaspătă și tocată mărunt. Împachetează totul în frunze de salată și savurează.

SANDVIȘ CU CARNE DE VITĂ ȘI LĂPTUCĂ

*biftec gătit anterior și tăiat în felii subțiri
felii subțiri de castravete
morcovi tăiați julienne
praz tăiat în rondele
felii subțiri de ridichi
felii subțiri de avocado
mentă proaspătă
coriandru proaspăt
zeamă de lămâie
ulei de măsline extravirgin
sare după gust*

Amestecă toate ingredientele și pune-le pe frunze moi de salată. Împachetează-le și savurează.

CREEAZĂ-ȚI PROPRIUL SANDVIȘ

Așa cum vezi, pentru aceste sandvișuri nu există o rețetă exactă. Tot ceea ce trebuie să faci este să folosești frunze de salată moale (cum este salata Boston). Spală-le și scurge-le. Apoi, până le vei folosi, poți să le păstrezi într-o caserolă, în frigider. Atunci când pregătești un sandviș, pune 2 linguri de compoziție pe o frunză și împachetează-o. Pune și puțin sos pentru salată.

PENTRU UMPLUTURĂ

Proteine

Piept de pui sau de curcan, gătit și feliat
Bucăți de somon sălbatic gătit
Biftec sau miel la grătar, feliat subțire
Ou fiert tare, mărunțit sau feliat

Legume

Bucăți de morcovi
Țelină tocată mărunt
Castravete tocat mărunt
Ridichi daikon¹ bucăți sau felii
Bucăți de jicama²

Verdețuri

Rucola
Spanac fraged

Mirodenii

Mentă proaspătă
Coriandru proaspăt

PREPARATE CĂLITE

Amestecă³.

Bob Marley

Alimentele călite au ceva în comun cu sandvișurile cu frunze de salată, deoarece legumele sunt pregătite din timp și păstrate în frigider până la folosire. Servite împre-

¹Denumită și „ridiche chinezească”, „ridiche japoneză”, „ridiche de iarnă” și „mooli”, ridichea daikon (termenul provine din japoneză, „dai” înseamnă „mare”, iar „kon” înseamnă „ridiche”) este o legumă asiatică dulce, cu miez destul de crocant, suculent și alb și cu coajă albă sau neagră. Are, de obicei, 3-4 cm în lungime, iar diametrul este cam de 1-2 cm (n.r.).

²Jicama (*Pachyrhizus erosus* și *Pachyrhizus tuberosus*) este o radacinoasă care are o coajă necomestibilă, subțire și maro la culoare, și un miez alb, suculent, crocant și dulce, al cărui gust delicat amintește de cel al castanelor de apă (n.r.).

³În original, în limba engleză, expresia este „stir it up”, reprezentând titlul unei melodii a interpretului (n.r.).

ună cu preparate bogate în proteine, pește, creveți, carne de pui organic, carne de vită sau de miel care provine de la animale erbivore, precum și tempeh, te vei bucura de o cină gustoasă, nutritivă și preparată rapid.

Legumele călite sunt alimente ușoare care se gătesc simplu și repede.

Poți căli o gamă variată de legume și alimente bogate în proteine. De asemenea, similar, poți folosi orezul brun pe care l-ai gătit cu altă ocazie și nu l-ai consumat pe tot.

Deși, în mod tradițional, legumele călite se pregătesc în wok, poți să folosești și o tigaie obișnuită. Există câteva tehnici pe care trebuie să ți le însușești pentru a căli legume:

1. Trebuie să ai toate ingredientele necesare gata pregătite, feliate, tăiate sau rupte în bucăți. Legumele tari, cum sunt ceapa, broccoli, morcovii și sparanghelul, trebuie puse primele în tigaie, pentru că au nevoie de mai mult timp pentru a se căli.
2. Trebuie să ai puțină supă de legume la îndemână. Eu îți recomand să folosești supă preambalată din legume organice.
4. Mai întâi, încălzește uleiul într-un wok sau într-o tigaie mare la foc puternic. Pune un cățel de usturoi în ulei, iar când acesta începe să-și schimbe culoarea înseamnă că uleiul este bine încins.
5. Dacă folosești felii de carne de pui sau de orice alt tip de carne, trebuie să le pui mai înainte în tigaie. Amestecă-le încontinuu. Nu pune multă carne în tigaie, deoarece se va fărâmița. Carnea se călește repede. După câteva minute, verifică dacă este gata. Scoate-o din tigaie și pune-o deoparte.
6. Apoi pune mirodenii, de exemplu, usturoi, ghimbir și fulgi de piper roșu și amestecă totul încontinuu. S-ar putea să mai fie nevoie de puțin ulei, dacă ai călit carne roșie sau de pasăre înainte. Mirodeniile sunt gata într-un minut.
7. Adaugă legumele, călește-le câteva minute, și apoi pune puțină supă de legume și alte lichide, cum este sosul de soia, și lasă compoziția pe foc până când legumele devin fragede. Când acestea sunt aproape gata, adaugă carnea de pui sau de pasăre, dacă este cazul.
8. Uneori, sosul mai trebuie îngroșat puțin. În acest caz, atunci când legumele sunt gata, dizolvă puțin arorut în apă rece, adaugă-l peste compoziție și amestecă până când sosul, îngroșat, și legumele se amestecă bine.
9. În final, asezonează cu coriandru, nuci prăjite etc.

Mai jos, sunt câteva rețete pe baza cărora poți să treci la practică.

SPANAC PICANT CU CIUPERCI 3-4 porții

½ lingură de ulei de măsline

1 ceapă medie tocată

1 cățel de usturoi, zdrobit

1 linguriță de ghimbir proaspăt, ras

1 linguriță de pudră de chili

225 g de ciuperci feliate subțire

sare după gust

450 g de spanac spălat, scurs și tăiat în lung (sau spanac organic fraged și ambalat)

Încălzește uleiul într-o tigaie mare. Pune ceapa și usturoiul și călește-le până devin aurii. Adaugă condimentele și călește totul încă 1 minut. Adaugă ciupercile și presară sare după gust. Când acestea s-au înmuiat, adaugă spanacul și lasă totul pe foc până se înmoaie și acesta.

VERDEȚURI CĂLITE 4 porții

2 linguri de ulei de măsline extravirgin

2 căței de usturoi zdrobiți

1 lingură de ghimbir proaspăt, ras

120 g de spanac fraged

120 g de sfeclă mangold tăiată în fâșii groase

120 g de varză chinezească albă, fragedă, tăiată în bucăți mari

120 g de varză chinezească tăiată în bucăți mari

120 g de păstăi de mazăre dulce

4 linguri de sos de soia

2 linguri de mirin¹

câțiva fulgi de piper roșu (opțional)

1 lingură de semințe de susan (opțional)

Încălzește uleiul într-o tigaie mare. Călește puțin usturoiul și ghimbirul pentru 1-2 minute. Adaugă legumele pe rând. Adaugă sosul de soia și mirin-ul. Pune, opțional, și fulgii de piper roșu. Călește totul până când legumele devin fragede. Asezonează preparatul cu semințe de susan.

CREVEȚI SOTE CU USTUROI ȘI MIRODENII 4 porții

2 linguri de ulei de măsline extravirgin și 1 lingură de ulei pentru călit zeama unei lămâi

2 căței de usturoi zdrobiți

2 lingurițe de pătrunjel cu frunza netedă, tocat mărunt

½ linguriță de cimbru pisat

½ linguriță de oregano uscat

sare

1 linguriță de sare

700 g de creveți mari (cu coadă și fără cap), curățați și fără vinișoare

câteva felii de lămâie

câțiva fulgi de piper roșu, pentru creveți

Amestecă ingredientele, mai puțin fulgii de piper roșu cu care se condimentează creveții după ce au fost spălați și scurși. Pune compoziția peste ei și lasă-i deoparte pentru 30 de minute. Încălzește 1 lingură de ulei de măsline într-o tigaie mare. Pune creveții și gătește-i până se curbează și devin roz. Servește-i cu câteva felii de lămâie.

¹Mirin-ul este un ingredient japonez care se aseamănă foarte mult cu sake. Este un fel de vin dulce obținut din orez (n.r.).

PUI CU LEGUME CĂLITE 4-6 porții

Poți înlocui puiul cu creveți, carne de vită sau tempeh.

- 4 bucăți de piept de pui, dezosat și fără piele, feliat subțire**
- 4 linguri de sos de soia**
- 1 lingură de mirin**
- 2 lingurițe de arorut**
- 1 ceașcă de supă de pui organic (sau supă de legume, dacă ești vegetarian)**
- 3 linguri de ulei de măsline extravirgin**
- 1 ceapă mare tăiată julienne**
- 2 căței de usturoi zdrobiți**
- 1 lingură (un bulb de 2,5 cm) de ghimbir ras**
- câțiva fulgi de piper roșu pentru un plus de gust (opțional)**
- 3 morcovi tăiați în rondele**
- 3 tulpini de țelină tăiate pe diagonală**
- 2 cești de buchețele de broccoli**
- 1 ceașcă de ciuperci tăiate în felii**
- 1 ardei roșu curățat de semințe și tăiat în fâșii**

Pune puiul la marinat în 2 linguri de sos de soia și 1 lingură de mirin, pentru 30 de minute, apoi scurge carnea. Amestecă arorutul, 2 linguri de sos de soia și supa, și apoi pune sosul deoparte (ca să se îngroașe). Încălzește 1 lingură de ulei de măsline într-o tigaie mare și călește puiul până se pătrunde. Scoate-l din tigaie și pune-l deoparte. Curăță tigaia și pune celelalte 2 linguri de ulei de măsline. Când acesta este încins, pune ceapa, usturoiul, ghimbirul și, opțional, fulgii de piper roșu. Călește totul 2 minute. Adaugă morcovii, țelina și broccoli și călește-le până ce devin aproape fragede. Adaugă ciupercile și ardeiul și călește totul încă 2-3 minute. Pune puiul din nou în tigaie și adaugă și sosul lăsat deoparte. Lasă totul pe foc câteva minute, până se îngroașă sosul. Servește preparatul cu orez brun.

SUPE

Cu excepția celor cărora le place gustul de tinichea, supele la conservă nu sunt pe placul nimănui.

Elizabeth David, *French Country Cooking*, 1951

Supele sunt o parte importantă a alimentației noastre, mai ales iarna. Sunt copioase, calde și hrănitoare. Îți trebuie ceva timp ca să gătești supe și, prin urmare, cât urmezi acest program, ar fi bine să le pregătești în weekend, când ai, de regulă, mai mult timp la dispoziție, și să le consumi în timpul săptămânii. Eu folosesc pentru supe multe dintre ingredientele pe care le folosesc și la preparatele călite sau la salate; în acest fel, pregătirea în avans a alimentelor este un lucru bun. O supă simplă este perfectă ca felul întâi. O supă mai consistentă alături de o salată sunt foarte hrănitoare. Toate rețetele

prezentate mai departe pot fi personalizate după placul tău. Adaugă și elimină ingrediente în funcție de preferințele tale culinare sau de alimentele pe care le ai în cămară și în frigider. Notă: pentru toate supele pasate, îți trebuie un blender manual.

SUPĂ DE MORCOVI CU CORIANDRU 4-6 porții

- 2 linguri de ulei de măsline extravirgin*
- 1 ceapă tocată mărunt*
- 2 căței de usturoi zdrobiți*
- 1 linguriță de cimbru pisat*
- 2 lingurițe de coriandru pisat*
- 3 cești/6 morcovi foarte mari (sau 8 medii) curățați și tăiați în cuburi*
- ¼ ceașcă de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt*
- sare și piper după gust*
- 4 cești de supă de legume*
- un mănunchi de frunze de coriandru proaspăt, tocate mărunt*

Încălzește uleiul într-o tigaie mare, apoi pune ceapa, usturoiul, cimbrul și coriandru și călește-le până se înmoaie. Adaugă morcovii, pătrunjelul și sarea și călește totul încă 2-3 minute. Pune supa de legume, iar când începe să fiarbă, acoperă tigaia și lasă preparatul la foc mic timp de 45 de minute, până se înmoaie morcovii. Ia tigaia de pe foc și lasă compoziția să se răcească, apoi pasează ingredientele până ce compoziția devine omogenă. Dacă este prea consistentă, mai pune supă de legume și amestecă totul din nou. Asezonează supa după gust. Încălzește-o și presară coriandru înainte de servire.

SUPĂ RAPIDĂ DE LINTE ȘI LEGUME 6 porții

- 3 linguri de ulei de măsline extravirgin*
- 1 ceapă mare tocată mărunt*
- 2 căței de usturoi proaspăt zdrobiți*
- ½ linguriță de cimbru pisat*
- 2 cești/2 morcovi mari tăiați în bucăți*
- 1 ceașcă de linte roșie spălată*
- 6 cești de supă de legume*
- 1 frunză de dafin*
- ½ ceașcă de pătrunjel tocat mărunt*
- 2 cești de varză tăiată în bucăți*
- 1 lingură de pastă de tomate*
- 1 linguriță de sare*
- piper proaspăt măcinat*

Încălzește uleiul într-un vas mare și pune ceapa, usturoiul, cimbrul și morcovii. Călește-le câteva minute și apoi adaugă restul ingredientelor. Când supa începe să fiarbă, acoperă vasul și lasă totul la foc mic pentru 30 de minute, amestecând din când în când. Lasă supa să se răcească și apoi încălzește-o înainte de servire. Asezonează-o după gust și scoate frunza de dafin. Această supă are tendința de a se îngroșa, așa că pune mai multă supă de legume, dacă este nevoie.

SUPĂ DE DOVLEAC LUNG ȘI RĂDĂCINOASE 8 porții

- 3 linguri de ulei de măsline
- 1 ceapă mare curățată și tocată mărunt
- 2 căței de usturoi proaspăt zdrobiți
- 1 dovleac lung și mare, curățat de coajă și de semințe și tăiat în cuburi
- 3 morcovi curățați de coajă și tăiați în cuburi
- 1 cartof dulce curățat și tăiat în cuburi
- 2 fire de praz curățate și tăiate în rondele (doar partea albă)
- 1 linguriță de cimbru pisat
- sare și piper proaspăt măcinat, după gust
- 8 cești de supă de legume

Încălzește uleiul într-un vas mare, pune ceapa și usturoiul și călește-le până se înmoaie ceapa. Adaugă și celelalte legume și cimbrul, pune sare și piper și călește totul câteva minute. Pune supa de legume și lasă totul să fiarbă. Apoi dă focul mai încet, acoperă vasul și lasă supa să fiarbă astfel (aproximativ 45 de minute). Lasă supa la răcit și apoi pasează ingredientele până obții o compoziție omogenă. Asezonează-o după gust și încălzește-o înainte de servire.

SUPĂ SIMPLĂ DE BROCCOLI 6-8 porții

Această rețetă îți poate servi ca model pentru multe tipuri de supe de legume. Încearcă să folosești conopidă sau un amestec de dovlecei. Combină diverse verdețuri și condimente.

- 1 lingură de ulei de măsline
- 1 ceapă medie tocată mărunt
- 2 căței de usturoi proaspăt zdrobit
- 900 g de broccoli proaspăt, spălat și tăiat în bucăți
- 1 linguriță de cimbru pisat
- sare și piper proaspăt măcinat, după gust
- 6-8 cești de supă de legume (în funcție de cât de consistentă vrei să fie supa)
- pătrunjel, hașme sau mărar proaspăt, tocate mărunt

Într-un vas mare, încălzește uleiul și călește ceapa și usturoiul până când ceapa devine moale și translucidă. Adaugă restul ingredientelor și lasă-le să fiarbă. Acoperă vasul, dă focul încet și lasă supa la fiert cam 40 de minute, până când broccoli devine fraged. Asezonează mâncarea după gust. Pasează ingredientele până obții o compoziție omogenă și presară pătrunjelul, hașmele sau mărarul proaspăt.

PREPARATE SPECIALE

Uneori, mai ales iarna, când avem nevoie de mâncăruri calde și ceva mai consistente, supele, preparatele călite, salatele și sandvișurile în frunze de salată nu sunt de ajuns.

Vara, când ne confruntăm cu același sentiment, ieșim afară și facem pește, carne și legume la grătar. Iarna, prăjim legumele și frigem peștele, carnea roșie sau de pasăre. (Prăjirea în tigaie, frigerea, călirea, pregătirea la grătar sunt *toate* modalități sănătoase de gătit a alimentelor.) Ocazional, facem paste de orez brun cu legume călite sau prăjite ori cu sos picant de roșii.

De cele mai multe ori, când gătesc pui, pește sau carne roșie, fac și un mix de condimente pentru aseasonare sau o marinadă. Mixurile picante de condimente rezistă până la 6 luni într-un loc răcoros și uscat, iar marinadele pot fi ținute o săptămână în frigider. Faptul că se pot conserva simplifică mult prepararea alimentelor bogate în proteine. Dacă am poftă de ceva picant, folosesc mixul de condimente, care conține mai multe verdețuri decât marinada cu ulei de măsline, usturoi și zarzavat. Acestea se pot pregăti în atât de multe variante care ne satisfac mereu poftele și ne hrănesc. *Notă:* pe recipiențele în care pun mixurile sau marinada, trec întotdeauna data la care le-am preparat.

Mixurile de condimente și marinadele sunt excelente pentru a conferi savoare preparatelor culinare. Mixurile sunt făcute din verdețuri uscate, condimente picante, sare și piper. Alimentele, peste care s-a pus un oarecare mix, se freacă cu mâinile până se acoperă de un strat subțire de condimente. Altfel, poți pune alimentul și mixul într-o pungă de plastic pe care trebuie s-o agiți până ce preparatul se acoperă de condimente. (Această metodă este utilă atunci când vrei ca alimentul să fie acoperit pe ambele părți.) Apoi, preparatul poate fi gătit imediat sau lăsat la frigider câteva ore, într-un vas acoperit, până în momentul pregătirii. Poți pregăti mixuri de condimente și în cantități mai mari, deoarece acestea pot fi păstrate mult timp.

Marinadele sunt asemănătoare cu mixurile, doar că sunt lichide – poți să le pregătești în multiple feluri, folosind ulei de măsline, zeamă de lămâie, oțet și sos de soia. Alimentul se introduce în marinadă și se lasă așa câteva ore sau o noapte întreagă. Totuși, peștele n-ar trebui să fie lăsat la marinat peste noapte, pentru că se înmoaie. Poți, de asemenea, să faci mai multă marinadă, deoarece aceasta poate fi păstrată în frigider maxim o săptămână de la preparare.

Pregătirea puiului, a cărnii roșii sau a peștelui cu mixuri sau marinade se face ușor, iar acestea sunt delicioase. Vei avea nevoie de aproximativ 1½-2 lingurițe de mix de condimente uscate pentru fiecare 450 g de carne roșie, pește sau pui. Trebuie să pui puțin mai multe condimente, dacă folosești metoda amestecării în pungă.

MIXURI DE CONDIMENTE

Notă: deși, în raport cu unele dintre mixurile și marinadele de mai jos, am specificat că sunt pentru anumite alimente, ele pot fi folosite și pentru carne de pui, miel sau pește.

MIX BUN LA TOATE aproximativ 3 linguri

1 linguriță de pudră de usturoi

1 linguriță de cimbru pisat

3 lingurițe de rozmarin uscat

- 3 lingurițe de oregano uscat*
- 1 linguriță de sare*
- 1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat*

Amestecă toate ingredientele, pune-le peste carne și freac-o până ce aceasta este acoperită uniform de condimente. Prăjește carnea la grătar, într-o tigaie obișnuită sau la cuptor.

MIX CAJUN¹ aproximativ 10 linguri

- 3 linguri de pudră de chili*
- 2 linguri de paprica*
- 2 linguri de sare grunjoasă*
- 1 linguriță de pudră de usturoi*
- 2 lingurițe de chimen pisat*
- 1 linguriță de oregano uscat*
- 2 linguri de pudră de muștar*
- ½ linguriță de scorțișoară măcinată*
- 1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat*

Unge peștele sau pieptul de pui cu puțin ulei de măsline înainte de a pune mixul peste el. Pune carnea pe o tavă-grătar, cu puțin ulei, și prăjește-o la cuptor până este gata, întorcând carnea o singură dată. (Dacă peștele are piele, pune condimente numai pe partea fără piele; condimentează pieptul dezosat pe ambele părți.)

MIX CU CONDIMENTE INDIENE aproximativ 2 linguri

- 1 linguriță de chimen pisat*
- 1 linguriță de coriandru pisat*
- 1 linguriță de șofran indian măcinat*
- 1 linguriță de garam masala*
- puțin ardei de Cayenne*
- ½ linguriță de pudră de usturoi*
- ½ linguriță de ghimbir pisat*
- sare după gust*

Amestecă toate ingredientele, pune-le peste carne și freac-o până ce aceasta se acoperă uniform cu condimente. (Mie îmi place să ung puțin pieptul de pui cu zeamă de lămâie sau cu ulei de măsline înainte de a pune condimentele peste el.) Prăjește carnea pe grătar, punând puțin ulei, sau la cuptor. Servește-o cu sferturi de lămâie.

¹Termenul definește un amestec de condimente utilizat în zona Caralbelor, la aseasonarea cărnii, a peștelui, a puiului sau a legumelor (n.r.).

MARINADE

MARINADĂ CU ULEI DE MĂSLINE ȘI LĂMÂIE 4 porții

Pe baza acestei rețete, vei obține o cantitate mare de marinadă, deci folosește jumătate și păstrează restul în frigider; folosește-l în maxim o săptămână de la preparare.

*¾ ceașcă de ulei de măsline extravirgin
zeama a două lămâi
1 lingură de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt
1 linguriță de sare
4 căței de usturoi zdrobiți
1 linguriță de pudră de muștar
1 linguriță de oregano uscat
1 linguriță de piper negru proaspăt măcinat
4 bucăți de piept de pui dezosat și fără piele*

Combină toate ingredientele și pune puiul la marinat cel puțin pentru o oră sau o noapte întreagă. Scoate carnea din marinadă și prăjește-o pe grătar sau într-o tigaie obișnuită, în puțin ulei, până se pătrunde, adică aproximativ 4-5 minute pe fiecare parte.

MARINADĂ PICANTĂ

Vei obține aproximativ ½ ceașcă de marinadă – suficientă pentru 700 g de carne.

*¼ ceașcă de oțet din vin roșu
¼ ceașcă de ulei de măsline extravirgin
2 lingurițe de piper negru proaspăt măcinat
1 linguriță de oregano uscat
1 linguriță de piper roșu pisat (sau 1 linguriță de piper de Cayenne), sau după gust
1 cățel de usturoi, zdrobit
½ linguriță de paprica
1 linguriță de sare*

Combină ingredientele și lasă carnea la marinat cel puțin pentru o oră sau o noapte întreagă. Scoate-o din marinadă și prăjește-o pe grătar sau într-o tigaie obișnuită, în puțin ulei.

MARINADĂ TANDOORI

Această marinadă poate fi folosită pentru piept de pui dezosat și fără piele, pentru cotlet de miel sau pentru somon. Dacă gătești carne de pui, creștează puțin, cu cuțitul, pieptul de pui înainte de a-l pune la marinat.

¾ ceașcă de iaurt simplu (nu folosi iaurt grecesc, pentru că este prea consistent)
 4 căței de usturoi zdrobiți
 1 linguriță de pudră de usturoi
 2 lingurițe de ghimbir proaspăt, ras
 1 linguriță de sare
 1½ linguriță de chimen pisat
 ½ linguriță de piper de Cayenne
 2 lingurițe de coriandru pisat
 1 lingură de paprica
 ½ linguriță de șofran indian
 ½ linguriță de scorțișoară măcinată
 zeama unei lămâi mari (aproximativ 2 linguri)

Amestecă toate ingredientele într-un bol mare, de sticlă. Lasă carnea la marinat peste noapte. Apoi, scurge surplusul de marinadă (păstrează-l pentru a unge carnea în timpul prăjirii). Pune carnea pe o tavă-grătar unsă cu puțin ulei. Pune-o la cuptor, jos, la 175°C, și las-o astfel până ce carnea este gata; unge carnea cu marinada rămasă și întoarce-o când făcută pe o parte.

MARINADĂ CU MUȘTAR ȘI ROZMARIN

2 linguri de boabe de muștar
 1 lingură de ulei de măsline extravirgin
 zeama unei lămâi
 1 cățel de usturoi, zdrobit
 1 lingură de rozmarin proaspăt, tocat mărunt
 sare și piper proaspăt măcinat, după gust

Amestecă toate ingredientele și pune-le peste 700 g de piept de pui dezosat și fără piele, file de somon sau cotlete de miel (acoperă somonul cu marinadă doar pe partea fără piele). Lasă carnea să stea la marinat 10 minute. Prăjește-o la grătar, într-o tigaie obișnuită, în puțin ulei, sau pregătește-o la cuptor. Întoarce carnea o singură dată pe durata pregătirii.

LEGUME

Pentru mine, nu există ceva mai gustos ca o porție de pește servit alături de niște dovlecel verde prăjit, o bucată de pui călit alături de spanac sote sau o friptură și cartofi prăjiți. Această secțiune este dedicată preparatelor savuroase. Mixurile de condimente și marinadele sunt foarte potrivite și pentru gătitul legumelor.

SPANAC (SFECLĂ MANGOLD SAU NAP) CĂLIT(Ă) 4 porții

1 lingură de ulei de măsline extravirgin
 1 cățel de usturoi, zdrobit

**700 g de spanac (spanacul organic fraged și ambalat este ideal)
sare și piper proaspăt măcinat**

Încălzește uleiul într-o tigaie. Pune usturoiul zdrobit și călește-l puțin. Adaugă treptat spanacul, așteptând să scadă ca să aibă loc tot în tigaie. Lasă-l pe foc până se înmoaie. Pune sare și piper proaspăt măcinat, după gust.

CIUPERCI SOTE 4 porții

**3 linguri de ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi tocați mărunt
450 g de ciuperci (de orice fel) curățate și tăiate în felii subțiri
½ linguriță de oregano uscat
sare și piper proaspăt măcinat
½ ceașcă de pătrunjel proaspăt, tocat mărunt**

Încălzește uleiul într-o tigaie mare. Pune usturoiul și călește-l pentru câteva minute. Adaugă ciupercile și oregano și călește totul până când ciupercile încep să-și schimbe culoarea, adică timp de aproximativ 5-7 minute. Pune sare și piper proaspăt măcinat, după gust. Decorează ciupercile cu pătrunjel tocat mărunt.

PREPARĂ SINGUR LEGUMELE

În afară de călire, legumele mai pot fi prăjite, gătite sote sau înăbușite. Pentru sote și înăbușire, trebuie să tai legumele în felii sau în cuburi. Poți pregăti legumele care au frunze atât întregi, cât și rupând frunzele în bucăți mari. Trebuie să tai legumele cât mai uniform pentru a fi gata cam în același timp.

Legume înăbușite

Cele mai multe legume pot fi gătite la abur, în afară de cele care conțin amidon, cum sunt cartofii. Pune aproximativ 2 cești de apă într-un vas mare, și apoi pune legumele într-o sită, deasupra vasului. (Asigură-te că apa nu intră în contact cu legumele.) Lasă apa să fiarbă. Ține legumele la abur până când pot fi străpunse cu ușurință cu o furculiță. Asezonează-le cu sare, piper și zeamă de lămâie. Un condiment excelent pe care îl poți încerca este gomasio (amestec de semințe de susan și sare de mare) sau folosește sare de mare cu alge marine.

Legume sote

Acestea sunt foarte asemănătoare cu cele călite. În general, ai nevoie de ulei de măsline extravirgin, usturoi (tăiat în felii subțiri sau zdrobit), sare și piper negru proaspăt măcinat. Verdețurile proaspete sau uscate, ca oregano, busuiocul și rozmarinul, sunt opționale, dar le conferă legumelor o savoare deosebită. Încălzește 2 linguri de ulei de măsline extravirgin într-o tigaie mare, la foc mediu spre mare, pune usturoiul, legumele, sare și piper și lasă totul pe foc până când legumele devin fragede.

Legume prăjite

În afară de cartofi, există o mulțime de legume care pot fi prăjite. Cele mai multe dintre acestea, în afară de legumele cu frunze, pot fi prăjite la cuptor. Trebuie doar să pui legumele într-o tavă, acoperite de ulei de măsline, să presari sare grunjoasă și să le lași la prăjit la foc mediu (175-190°C) până capătă o nuanță auriu-maronie. Cozile verdețurilor proaspete sunt delicioase gătite astfel. Legumele sunt gata cam în 45-60 de minute, excepție făcând broccoli și sparanghelul, care se fac în 20 de minute (verifică-le des ca să fii sigur că nu se prăjesc prea rău). Dacă nu consumi toate legumele prăjite pregătite pentru o masă din zi, le poți folosi la salate. Sunt excelente.

În loc de cartofi prăjiți, gătește felii subțiri de păstârnac, la cuptor, cu puțin ulei de măsline și cu puțină sare de mare grunjoasă. Încălzește cuptorul la 175°C; când se încinge cuptorul, pune feliile de păstârnac într-o tavă și prăjește-l până devine fraged și auriu (adică circa 45-60 de minute). Este delicios!

PREPARATE DE SERVIT LA O MASĂ

În continuare, îți voi prezenta câteva rețete de preparate sățioase și simple pe care le poți pregăti în acele seri în care ajungi acasă extenuat – sper că acest lucru se întâmplă din ce în ce mai rar.

FRIPTURĂ SIMPLĂ 4 porții

Încălzește cuptorul la 190°C. Asezonează 4 bucăți de piept de pui, cu os și piele, cu un mix de condimente sau, pur și simplu, cu sare, piper, oregano, pudră de usturoi și paprica. Apoi, pune carnea într-o tavă. În jurul acesteia, pune păstârnac, morcovi, cartofi dulci și dovleac lung – toate trebuie curățate de coajă și tăiate în felii. Adaugă și sferturi de ceapă roșie. Pune în tavă trei căței de usturoi curățați și tăiați în felii. Strobește legumele cu puțin ulei de măsline. Lasă totul la cuptor timp de aproximativ 40 de minute, până când carnea de pui este pătrunsă.

FILE DE PEȘTE PRĂJIT CU VERDEȚURI PROASPETE 4 porții

4 bucăți de file de pește cu piele (170 g fiecare bucată)

zeama unei lămâi

sare și piper negru măcinat, după gust

1 cățel de usturoi, zdrobit

½ ceașcă de verdețuri proaspete tocate mărunt (pătrunjel, mărar, usturoi, oregano, busuioc – alege-le pe cele preferate)

ulei de măsline extravirgin

sferturi de lămâie (opțional)

Încălzește cuptorul la 190°C. Înmoaie peștele în zeama de lămâie. Asezonează-l cu sare și piper. Amestecă usturoiul și verdețurile. Pune și puțin ulei de măsline extravirgin pentru a se lega verdețurile. Toarnă amestecul uniform peste fileurile de pește. Pune-le cu partea cu piele în jos, într-o tavă unsă cu puțin ulei, și lasă-le la cuptor până ce se

prăjește peștele (când este gata, devine opac și poate fi străpuns ușor cu o furculiță), adică timp de aproximativ 12-15 minute, în funcție de grosimea peștelui. Servește, opțional, cu sferturi de lămâie.

LEGUME CU CURRY 4 porții

1 ceapă tocată
2 căței de usturoi zdrobiți
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
½ linguriță de pudră de curry
1 linguriță de chimen
½ linguriță de coriandru
¼ linguriță de scorțișoară
¼ linguriță de ghimbir pisat
¼ linguriță de șofran indian
½ linguriță de sare
½ dovleac lung curățat și tăiat în cuburi mici
¾ ceașcă de apă
1 cartof dulce mare, curățat și tăiat în cuburi mici
½ căpățână de conopidă desfăcută în buchețele mici
¾ ceașcă de mazăre organică congelată
½ linguriță de garam masala
câteva frunze de coriandru (opțional)

Prăjește ceapa și usturoiul în ulei de măsline până când ceapa devine moale și opacă. Adaugă condimentele, sarează și călește totul pentru câteva minute, până când simți aroma condimentelor. Amestecă compoziția din când în când. Adaugă dovleacul și călește totul încă 10 minute, amestecând ocazional. Adaugă 1-2 linguri de apă ca să nu se lipească alimentele de fundul vasului. Adaugă cartoful dulce și călește compoziția încă 10 minute, amestecând din când în când. Adaugă restul apei, conopida și mazărea. Nu amesteca. Lasă totul pe foc aproximativ 10-15 minute, până când legumele devin fragede. Înainte de a le servi, pune garam masala și amestecă totul. Presară frunze de coriandru și servește legumele cu orez brun.

PASTE DE OREZ BRUN CU USTUROI ȘI LEGUME PRĂJITE 3-4 porții

Poți folosi orice legume care se prăjesc bine.

2 morcovi mari curățați și tăiați diagonal în felii subțiri
2 dovlecei verzi tăiați diagonal în felii de 0,6 cm
2 bulbi de chimen dulce tăiați în felii subțiri
1 ardei roșu fără semințe și tăiat în felii subțiri
225 g de fasole verde ruptă în jumătăți
ulei de măsline extravirgin
sare grunjoasă și piper proaspăt măcinat
1 lingură de oregano uscat
2-3 căței de usturoi curățați și tăiați în felii subțiri

paste din orez brun (de orice formă)

½ ceașcă de roșii uscate la soare și conservate în ulei, scurse

Încălzește cuptorul la 175°C. Pune legumele într-un bol mare și unge-le bine cu ulei de măsline extravirgin. Așază-le într-o tavă (sau două) și presară puțină sare grunjoasă, piper negru și oregano. Adaugă usturoiul. Lasă legumele la cuptor până când devin fragede și ușor maronii, adică timp de aproximativ 40 de minute. Gătește pastele conform instrucțiunilor de pe ambalaj, și apoi scurge-le. Peste ele, pune roșiile uscate la soare și legumele prăjite, usturoiul și uleiul de măsline care (și dacă) au rămas de la prăjit, și apoi amestecă totul ușor.

SOS DE ROȘII CU MĂSLINE ȘI CAPERE 4 porții

Acest sos se potrivește cu aproape orice fel de la paste din orez brun, dar și cu pește sau carne de pui.

2 linguri de ulei de măsline extravirgin

2 căței de usturoi zdrobiți

2 cești (o conservă de 800 g) de roșii tăiate în cuburi

câțiva fulgi de piper roșu (opțional)

½ ceașcă de măsline Kalamata, fără sâmburi

¼ ceașcă de capere spălate și uscate

Încălzește uleiul, pune usturoiul și lasă-l pe foc cam 1 minut (acesta nu trebuie să devină maroniu). Adaugă roșiile și, opțional, fulgii de piper roșu și lasă totul pe foc 8-10 minute, amestecând din când în când până ce se zdobesc roșiile. Adaugă măslinele și caperele și lasă compoziția încă 1-2 minute pe foc, amestecând frecvent. Pune sosul peste pește făcut la grătar sau peste piept de pui; amestecă-l cu creveți preparați anterior sau consumă-l cu paste din orez brun.

Gustări

În această secțiune, găsești câteva idei și rețete de bază referitoare la gustările din-
tre mese.

MIX DE NUCI, SEMINTE ȘI FRUCTE

½ ceașcă de migdale proaspete

½ ceașcă de nuci proaspete

½ ceașcă de nuci caju proaspete

½ ceașcă de nuci braziliene proaspete

½ ceașcă de semințe proaspete de floarea-soarelui

½ ceașcă de semințe de dovleac proaspete

½ ceașcă de bucăți de boabe de cacao

½ ceașcă de curmale tăiate în cuburi

½ ceașcă de caise organice (nesulfurate) tăiate în cuburi

Amestecă toate ingredientele și pune amestecul într-un borcan care se închide etanș. Pentru o gustare, folosește maxim ½ ceașcă de amestec.

ALTE GUSTĂRI

1 ceașcă de iaurt organic simplu cu ½ ceașcă de fructe de pădure organice – afine, zmeură sau căpșuni – sau un mix făcut din acestea (dacă găsești iaurt din lapte de capră, te sfătuiesc să-l încerci; este delicios și ușor de digerat)

1 ceașcă de iaurt organic simplu, amestecat cu ½ lingură de sirop de agave și cu ¼ ceașcă de nuci proaspete tăiate în bucăți (repet, alege iaurt din lapte de capră)

¼ avocado și 1 roșie tăiată în felii, servite pe 1 felie de pâine Ezekiel prăjită
Sardine în ulei de măsline, scurse, pe 1 felie de pâine Ezekiel prăjită, împreună cu câteva felii de roșii

½ ceașcă de fructe de pădure organice

Un fruct

Câteva felii de măr cu 1 lingură de unt de migdale proaspete

Un smoothie bogat în proteine (vezi pag. 211)

Hummus cu bucăți lungi de castravete, morcov și/sau țelină

30 g de ciocolată neagră (cu cel puțin 65% cacao)

Dulciuri și delicii

Ești puternic atunci când rupi, cu mâinile, un baton de ciocolată în patru bucăți – după care mănânci doar o bucată.

Judith Viorst

Deși știi că nu consumi zahăr, mai jos sunt câteva delicii menită să-ți satisfacă pofta de dulce.

FELII DE CLEMENTINĂ ÎN CIOCOLATĂ NEAGRĂ

4 clementine

450 g de ciocolată neagră

¼ ceașcă de fulgi de cocos neîndulciți

¼ ceașcă de migdale tocate mărunt și prăjite

Curăță clementinele și desfă-le în felii. Topește ciocolata la abur. Scufundă feliile de clementină în ciocolata topită și presară peste ele migdale prăjite sau fulgi de cocos.

SALATĂ DE PAPAIA CU MANGO

- 1 papaia mare tăiată în jumătăți, fără semințe și tăiată apoi în felii subțiri*
- 1 mango mare curățat și tăiat în felii subțiri*
- 1 lămâie verde*

Aranjează fructele pe o farfurie mare. Stoarce zeama lămâii verzi peste fructe.

BILE DIN CURMALE ȘI NUCI

- 2 cești de nuci tocate mare*
- 1 ceașcă de curmale fără sâmburi*
- 3 linguri de zeamă de lămâie proaspăt stoarsă*
- puțină sare de mare*
- 1/3 ceașcă de fulgi de cocos neîndulciți*

Pune nucile în robotul de bucătărie și toacă-le mare. Adaugă curmalele, zeama de lămâie și un praf de sare. Amestecă totul până ce compoziția devine omogenă și începe să se închege. Din aceasta, formează bile mici și dă-le prin fulgii de cocos. Cu o jumătate de oră înainte de a le servi, pune bilele în frigider pentru a se întări.

ȘERBET DE BANANE CU CĂPȘUNI

- 1 banană tăiată în bucăți și congelată*
- 1 ceașcă de căpșuni congelate*
- ½ linguriță de esență de vanilie (opțional)*
- 1 linguriță de sirop de agave (opțional)*

Pune toate ingredientele în robotul de bucătărie și amestecă-le până când compoziția devine omogenă, fină și cremoasă. Poți servi șerbetul imediat sau îl poți pune în frigider pentru a-l consuma mai târziu.

HALVA

- 450 g de unt de nuci (migdale, caju sau pastă de susan)*
- ¼ ceașcă de pudră de cacao organică*
- ½ ceașcă de sirop de agave*
- 2 lingurițe de esență de vanilie*
- 1 linguriță de sare de mare*
- 1 lingură de fulgi de cocos neîndulciți (opțional)*

Pune toate ingredientele în robotul de bucătărie și amestecă-le (inițial, compoziția va fi puțin fărâmicioasă, dar, până ce o vei pune în tavă, va deveni fină). Pune hârtie de copt în tavă, apoi pune compoziția și aranjează-o uniform, cu o lingură. Acoperă tava cu folie de aluminiu și pune-o în frigider timp de 1 oră. Scoate tava și taie compoziția în pătrate mici. Păstrează halva în frigider ca să nu se înmoaie.

SMOOTHIE DE CIOCOLATĂ ȘI AVOCADO 2 porții

- 1 ceașcă de apă de cocos (sau ½ ceașcă de lapte din nuci și ½ ceașcă de apă filtrată)**
- ¼ avocado**
- ¼ ceașcă de pudră de cacao proaspătă**
- 3-4 linguri de pudră de proteină de zer**
- 1 lingură de sirop de agave**
- 4 cuburi de gheață**

Pune ingredientele în blender și amestecă-le până ce compoziția devine fină și cremoasă. Pentru un plus de diversitate, adaugă ¼ ceașcă de frunze de mentă proaspătă.

Note

Extenuarea: o epidemie de oboseală

1. Baker, Sydney MacDonald și Baar, Karen, *The Circadian Prescription: Get in Step with Your Body's Natural Rhythms to Maximize Energy, Vitality, Longevity*, New York, Putnam, 2000, pag. 17-25.
2. Takahashi, J.S. și Zatz, M., art. *Regulation of Circadian Rhythmicity* în „Science”, 217, nr. 4565, 1982, pag. 1104-1111.
3. *Harvard Medical School, Researchers Discover Mechanism That Drives Daily Body Rhythms*, 14 ianuarie 1999, disponibil pe www.sciencedaily.com/releases/1999/01/990114075249.

Îndrumări

1. Sursa Forbes.com: IMS Health, o companie care oferă informații despre sănătate. Twelve Months Ending December 2005.
2. Gershon, Michael, *The Second Brain: A Groundbreaking New Understanding of Nervous Disorders of the Stomach and Intestine*, New York, HarperPerennial, 1999, prefață.
3. www.mercola.com/2004/apr/14/splenda_reactions.htm.
4. McCann, Donna; Barrett, Angelina; Cooper, Alison și alții, art. *Food Additives and Hyperactive Behaviour in 3-Year-Old and 8/9-Year-Old Children in the Community: A Randomised, Double-Blinded, Placebo-Controlled Trial* în „The Lancet” 370, 2007, pag. 1560-1567.
5. www.cspinet.org/reports/chemcuisine.htm.
6. Nestle, Marion, *What to Eat*, New York, North Point Press, 2007, pag. 305-307.

Săptămâna 1: Hrănește-te

1. www.sweetpoison.com/aspartame-sweeteners.html.
2. Apagleton, Nancy, *Lick the Sugar Habit*, New York, Avery, 1996, pag. 68.
3. National Cancer Institute, *The Five a Day for Better Health Program*, disponibil la adresa www.5aday.gov.
4. Centers for Disease Control and Prevention, *5 a Day Frequently Asked Questions: How Many Fruits and Vegetables Do Americans Eat?*, disponibil la adresa www.cdc.gov/nccphp/dnpa/5Aday/faq/consumption_1.htm.

5. Willett, Walter, art. *Trans Fats: The Story Behind the Label* în „Harvard Public Health Review”, 2006, primăvara, disponibil la adresa www.hsph.harvard.edu/review/rvw_spring06/rvwspr06_transfats.html.

Săptămâna a 2-a: Fă mișcare

1. Braly, James și Hoggan, Ron, *Dangerous Grains*, New York, Avery, 2002, pag. 3.
2. Ibid., pag. 30.
3. Thompson, T., art. *Gluten Contamination of Commercial Oat Products in the United States* în „The New England Journal of Medicine”, 351, 2004, pag. 2021-2022.
4. Storsrud, S. și alții, art. *Adult Coeliac Patients Do Tolerate Large Amounts of Oats* în „European Journal of Clinical Nutrition”, 57, nr. 1, 2004, pag. 163-169.
5. Heber, David, *What Color Is Your Diet?*, New York, Regan Books, 2001, pag. 6-9.
6. Walker, C.F. și Black, B.E., art. *Zinc and the Risk for Infectious Disease* în „Annual Review of Nutrition”, 24, iulie 2004, pag. 255-275.
7. Hollis, Bruce W., art. *Circulating 25-Hydroxyvitamin D Levels Indicative of Vitamin D Sufficiency: Implications for Establishing a New Effective Dietary Intake Recommendation for Vitamin D* în „Journal of Nutrition”, 135, 2005, pag. 317-322.
8. Weber, P., art. *Vitamin E and Human Health: Rationale for Determining Recommended Intake Levels* în „Nutrition”, 13, nr. 15, 1997, pag. 450-460.
9. Carr, Anita C. și Frei, Balz, art. *Toward a New Recommended Dietary Allowance for Vitamin C Based on Antioxidant and Health Effects in Humans* în „The American Journal of Clinical Nutrition”, 69, nr. 6, iunie 1999, pag. 1086-1107.
10. National Research Council, *Recommended Dietary Allowances*, ediția a 10-a, Washington D.C., National Academy Press, 1989.

Săptămâna a 3-a: Adaptează-te

1. www.cholecalciferol-council.com.
2. Gordon, Catherine M.; DePeter, Kerrin C.; Feldman, Henry A.; Grace, Estherann și Emans, S. Jean, art. *Prevalence of Vitamin D Deficiency Among Healthy Adolescents* în „Archives of Pediatric and Adolescent Medicine”, 158, 2004, pag. 531-537.
3. Richardson, James P., editorialul *Vitamin D Deficiency – The Once and Present Epidemic* în rev. „American Family Physician”, 15 ianuarie 2005, pag. 24.
4. Holick, Michael F., editorialul *Vitamin D Deficiency: What a Pain It Is* în „Mayo Clinic Proceedings”, 78, 2003, pag. 1457-1459.
5. Biofeedback-ul este o metoda cu ajutorul căreia, folosindu-te de funcțiile creierului, poți învăța să-ți controlezi o funcție a organismului. Ți se atașează niște senzori legați la un dispozitiv de monitorizare și vei primi un feedback instantaneu al unei funcții a organismului (de exemplu, temperatura corporală). Apoi, medicul te va ajuta atât fizic, cât și mental, s-o controlezi. În timp ce faci acest lucru, vei vedea rezultatele pe un monitor care emite un semnal sonor sau vizual, în funcție de capacitatea ta de a-ți exercita controlul asupra funcției respective (de exemplu, creșterea temperaturii corporale) (n.r.).

Săptămâna a 4-a: Eliberează-te

1. Sloganul este o variantă („Better living through chemistry”) a celui lansat, inițial, de compania americană din industria chimică, renumita DuPont: „Better things for better living... through chemistry” (n.r.).
2. art. *The Danger of Soy*, disponibil la adresa www.westonaprice.org.
3. Brucker, David F., art. *Effects of Environmental Synthetic Chemicals on Thyroid function* în „Thyroid”, 8, nr. 9, 1998, pag. 827-856.
4. von Mundy, Viktor Gorlitzer, art. *Influence of Fluorine and Iodine on the Metabolism, Particularly on the Thyroid Gland* în „Muenchener Medicische Wochenschrift”, 105, 1963, pag. 182-186.
5. National Research Council, 2006. *Fluoride in Drinking Water: A Scientific Review of EPA's Standards*, Washington D.C., National Academies Press, 2006, pag. 197, 218-223.
6. www.fluoridealert.org/health/thyroid/.
7. „Fluorizarea este cel mai mare caz de fraudă științifică din acest secol”, declarația îi aparține lui Robert Carlton, Doctor în științe, fost cercetător în cadrul U.S. EPA; declarația a apărut în „Marketplace” Canadian Broadcast Company, 24 noiembrie 1992.
8. Carton, R.J., și Hirzy, J.W., art. *Applying the NAEP Code of Ethics to the Environmental Protection Agency and the Fluoride in Drinking Water Standard* în „Conference of the National Association of Environmental Professionals”, 20-24 iunie 1998.

Săptămâna a 6-a: Menține-te în formă

1. Al șaptelea amendament al Directivei privind produsele cosmetice, care a intrat în vigoare în 1 martie 2005 și a fost publicat în „Official Journal of the European Union”, 11 martie 2003.
2. Enviromental Working Group's Cosmetic Database, disponibilă la adresa www.cosmeticdatabase.com/research/whythismatters.php.
3. Ibid.
4. Ibid.
5. Kohn, M. C.; Parham, F.; Masten, S.A.; Portier, C.J.; Shelby, M.D.; Brock, J.W. și Needham, L.L., art. *Human Exposure Estimates for Phthalates* în „Environmental Health Perspectives”, 108, nr. 10, octombrie 2000, pag. A440-A442.
6. *Health Care Without Harm, Aggregate exposure to phthalates in humans*, 2002, disponibil la adresa www.noharm.org.
7. Graham, Sarah, art. *Ubiquitous Chemical Associated with Abnormal Human Reproductive Development* în „Scientific American”, 27 mai 2005.
8. Darbre, P.D.; Aljarrah, A.; Miller, W.R.; Coldham, N.G.; Sauer, M.J. și Pope, G.S., art. *Concentrations of Parabens in Human Breast Tumours* în „Journal of Applied Toxicology”, 24, nr. 1, ianuarie-februarie 2004, pag. 5-13.
9. www.preventcancer.com/consumers/cosmetics/diethanolamine.html.
10. Black, Roderick E.; Hurley, Fred J. și Havery, Donald C., art. *Occurrence of 1,4-Dioxane in Cosmetic Raw Materials and Finished Cosmetic Products* în „Journal of AOAC International”, 84, nr. 3, mai 2001, pag. 666-670.

11. U.S. Environmental Protection Agency, *1,4-Dioxane (1,4-Diethyleneoxide): Hazard Summary*, apărut în aprilie 1992, revizuit în ianuarie 2000 și disponibil la adresa www.epa.gov/ttn/atw/hlthef/dioxane.html.
12. Comunicat de presă IARC, iunie 2004, disponibil la adresa www.iarc.fr/ENG/Press_Releases/archives/pr153a.html.
13. Health Canada, *Formaldehyde and Indoor Air*, disponibil la adresa www.hc-sc.gc.ca/iyh-vsv/enviro/formaldehyde_e.html.
14. *Formaldehyde*, disponibil la adresa <http://monographs.iarc.fr/ENG/Monographs/vol88/volume88.pdf>.
15. Harlow, B. L.; Cramer, D.W.; Bell, D.A. și Welch, W.R., art. *Perineal Exposure to Talc and Ovarian Cancer Risk* în „Obstetrics & Gynecology”, 80, 1992, pag. 19-26.
16. National Toxicology Program, *Toxicology and Carcinogenesis Studies of talc* (CAS no. 14807-96-6) (Non-Asbestiform) in F322/N Rats and B6C3F₁ Mice (Inhalation Studies), Technical Report Series nr. 421, National Toxicology Program, Washington, D.C., Department of Health and Human Services, septembrie 1993.
17. Safety of Propylene Glycol, disponibil la adresa www.en.wikipedia.org/wiki/Propylene_glycol#Applications.
18. Rule, K.L.; Ebbett, V.R. și Vikesland, P.J., art. *Formation of Chloroform and Chlorinated Organics by Free-Chlorine-Mediated Oxidation of Triclosan* în „Environmental Science & Technology”, 39, nr. 9, 2005, pag. 3176-3185.
19. Veldhoen, Nik; Skirrow, Rachel C.; Osachoff, Heather; Wigmore, Heidi; Clapson, David J.; Gunderson, Mark P.; Van Aggelen, Graham și Helbing, Caren C., art. *The Bactericidal Agent Triclosan Modulates Thyroid Hormone – Associated Gene Expression and Disrupts Postembryonic Anuran Development* în „Aquatic Toxicology”, 80, nr. 3, decembrie 2006, pag. 217-227.
20. Plan Soap as Effective as Antibacterial but Without the Risk, disponibil la adresa www.physorg.com/news106418144.html.
21. Prietenii Pământului (Earth Friends), cu filiale și în România, este o asociație nonguvernamentală de mediu care promovează în rândul publicului grija pentru mediu, sprijină organizații de mediu și inițiative locale să realizeze programe care să ducă la îmbunătățirea calității mediului și a vieții în comunitate (n.r.).
22. Gadaleta, M.N.; Cormio, A.; Pesce, V.; Lezza, A.M. și Cantatore, P., art. *Aging and Mitochondria* în „Biochimie” 80, nr. 10, octombrie 1998, pag. 863-870.
23. Matthews, R.T.; Yang, L.; Browne, S.; Baik, M. și Beal, M.F., art. *Coenzyme Q10 Administration Increases Brain Mitochondrial Concentrations and Exerts Neuroprotective Effects* în „Proceedings of the National Academy of Sciences”, USA 95, nr. 15, 21 iulie 1998, pag. 8892-8897.
24. Hagen, T.M.; Liu, J.; Lykkesfeldt, J. și alții, art. *Feeding Acetyl-L-Carnitine and Lipoic Acid to Old Rats Significantly Improves Metabolic Function While Decreasing Oxidative Stress* în „Proceedings of the National Academy of Sciences”, 99, nr. 4, 19 februarie 2002, pag. 1870-1875.
25. Ames, Bruce și alții, *Feeding Acetyl-L-Carnitine and Lipoic Acid to Old Rats Significantly Improves Metabolic Function While Decreasing Oxidative Stress* în „Proceedings of the National Academy of Sciences”, 99, 19 februarie 2002, pag. 1870-1875.

26. Atamna, H.; Ames, B. N. și Liu, J., art. *Delaying Aging with Mitochondrial Micronutrients și Antioxidants* în „Scientific World Journal”, 1, nr. 1, suplimentul 3, 1 ianuarie 2001, pag. 81-82.

Ce trebuie să faci în continuare

1. Baker, Sydney MacDonald și Baar, Karen, *The Circadian Prescription: Get in Step with your Body's Natural Rhythms to Maximize Energy, Vitality, Longevity*, New York, Putnam, 2000, pag. 22-25, 45-47.
2. www.newscientist.com/article/mg13217924.700-light-dawns-on-the-body-clock.

Soluții pentru problemele potențiale

1. Bunevicius, R. A.; Prange, J. și alții, art. *T3 Helps with Hypothyroidism* în „The New England Journal of Medicine”, 340, 1999, pag. 424-429, 469-470.

Mulțumiri

Mulțumiri din partea lui Frank

Este nevoie de o grămadă de oameni pentru a scrie o carte. Sincere mulțumiri următoarelor persoane pe care, fiind norocos, le am alături.

În primul rând, sincere mulțumiri părinților mei, pentru că s-au lăsat pe mâna mea. Este un privilegiu deosebit pentru mine să-i îngrijesc. *Ei* m-au inspirat în conceperea acestui program.

Îi mulțumesc familiei mele. Îi sunt recunoscător soției mele Janice, omul meu de încredere, pentru că mă iubește, mă hrănește, mă susține și mă ajută să-mi mențin ritmul și pentru că ne-a împărtășit rețetele ei delicioase. Această carte și întreaga mea activitate nu ar fi existat fără ajutorul tău. Îi mulțumesc lui Ali, fiica noastră minunată, pentru că îmi aduce atât de multă fericire. Comentariile și sugestiile sale legate de editare au fost foarte oportune. Această carte este, cu adevărat, o lucrare concepută în familie. Vă iubesc pe amândouă. Și îi sunt recunoscător și lui Lily, Jeff, Marianne, Mikki, Cecil, David și Michelle – membrii familiei noastre care ne-au ajutat să ne dezvoltăm.

Îi mulțumesc echipei mele de la 1111 Wellness Center, în special lui Vicky Zodo și Vanesei Echeveria, care se ocupă de cabinetul meu și au grijă ca totul să funcționeze. Astfel, eu pot să mă ocup și de alte treburi.

Le mulțumesc îndeosebi celor care au sprijinit apariția acestei cărți. Lui Mollie Doyle, pentru genialitatea, răbdarea, stilul și dragostea cu care ai contribuit la carte. Sunt încântat că a încercat să înțeleagă subiectul, că a adunat o mulțime de informații și că a făcut ca această carte să fie accesibilă cititorului. A fost o binecuvântare să lucrăm împreună. Îi mulțumesc lui Stephanie Tade pentru încrederea acordată, pentru viziunea și ideea proiectului și pentru supravegherea procesului prin care acesta a devenit o carte. Îi sunt recunoscător și lui Lindsey Clennel pentru că a fost un tată, frate, mentor, coleg și prieten înțelept și iubitor. Sfaturile sale și cunoștințele despre yoga pe care mi le-a împărtășit se regăsesc în întreaga lucrare. Le mulțumesc și lui Kirsti Anderson, Nathan Briner și lui Yvonne De Kock pentru că mi-au furnizat o parte din cunoștințele lor. Le mulțumesc Lindei Graunt și lui Heidi Krupp pentru entuziasmul și dorința de a face cunoscut proiectul. Și lui Beth Galton, pentru fotografiile excelente cu exercițiile yoga și de alte feluri. Îi sunt recunoscător și lui Timothy White pentru că a lucrat la imaginea mea de pe copertă și pentru întreg sprijinul acordat.

Le mulțumesc și celor care alcătuiesc ceea ce eu numesc Daily Advisory Committee (Comitetul de Sfătuire Zilnică) – apelez la acești oameni pentru o mulțime de lucruri și ei îmi răspund întotdeauna înțelept, cu umor și perspicacitate. Îi mulțumesc și Fionei Druckenmiller pentru tot ceea ce oferă acestei lumi. Donnei Karan, pentru inima sa uriașă și strădania de a schimba modul de îngrijire a pacienților. Lui Harriet Beinfield, acupuncturist licențiat, pentru că mi-a arătat cum să privesc lumea din altă perspectivă și pentru că mă susține neîncetat. Le mulțumesc lui Larry Baskind și Steven Cowan, doi doctori care mă sprijină în teoria ritmului, pentru că m-au înveselit mereu și au fost alături de familia Lipman ori de câte ori am avut nevoie. Lui Jeff Bland, Doctor în Filozofie, pentru că a pus bazele medicinei funcționale și a inițiat o direcție nouă și mai sănătoasă în medicină. Gabriellei Roth, „regina ritmului”, pentru că m-a făcut să-mi schimb radical ritmul. Doctorului Alejandro Junger pentru farmecul său, inima sa mare și dragostea pentru viață. Lui Kevin Law pentru că mi-a arătat întotdeauna realitatea și m-a făcut să rămân concentrat asupra ideilor mele. Lui Marcelle Pick, asistentă medicală, pentru încurajarea, dragostea și suportul său. Lui Scott Berliner, farmacist, pentru cunoștințele pe care mi le-a împărtășit. Lui Bob Thurman, pentru genialitatea și înțelepciunea sa nemărginită. Îi mulțumesc și lui Gil Chimes, medic chiropractician, acupuncturist care lucrează extraordinar cu corpul uman, pentru că m-a ajutat să mă mențin, fizic, în formă. Lui Lori Benton pentru ideea titlului acestei cărți. Lui Denis Crosley pentru sfaturile lui creative. Și lui Chris Blackwell, pentru dragostea lui pentru ritm și muzica deosebită pe care o face pentru lume.

Le mulțumesc tuturor celor de la Touchstone/Fireside: lui Trish Todd pentru preluarea manuscrisului; lui Chris Lloreda pentru sprijinul total față de proiectul acesta; lui Zach Schisgal pentru serviciile de editare minunate; lui Shawna Lietzke pentru tot ajutorul acordat; Marciei Burch... și tuturor celor implicați în proiect.

Am onoarea de a fi membru în cadrul a două organizații sociale minunate care lucrează în noua Africă de Sud, Ubuntu Education Fund și MonkeyBiz. Le mulțumesc lui Jacob Lief, Malizole „Banks” Gwaxulu, Gcobani Zonke, Qondakele Sompondo, Mava Delpu și întregii echipe și liderilor din cadrul Ubuntu Fund, precum și Barbarei Jackson și tuturor femeilor din MonkeyBiz. M-au ajutat să descopăr noi sensuri în viață.

Le mulțumesc tuturor prietenilor și colegilor care m-au sprijinit de-a lungul anilor și în special în pregătirea acestei cărți: lui Patti Gift, Yves Durif, Paulette Cole, Kevin Bacon, Kyra Sedgwick, Richard Smith, Maria Hinojosa, Ronna Lichtenberg, Bobby Clennell, Susan Luck, Charlene Chai, Barbara Locker, Marty Jaramillo, P.T., Jill Pettijohn, Annie Jubb, Kate Horrigan, Robert Palmer, D.C., Charlie DeFrancesco, Rob Di Stefano, Lorraine Tiezzi, Susan Swimmer, Amy Holmes, Susan Perl, Bari Lynn, Gloria Appel și Adam Banning.

Mulțumiri lui Rancho La Puerta și întregii echipe pentru sprijinul acordat în raport cu ideea programului împotriva extenuării.

Mulțumiri celor din cadrul Environmental Working Group (www.EWG.org) pentru că acordă importanță muncii lor.

Îi mulțumesc Africii de Sud pentru că, prin această țară, am avut șansa să cunosc ritmurile africane și conceptul de Ubuntu.

Le mulțumesc pionierilor acestei noi mișcări sanitare, a căror muncă m-a influențat,

și în special doctorului Christiane Northrup; lui Mary Dunn; Bobby Clennell; Annie Berthold Bond; Susan Luck; Harriet Beinfeld, acupuncturist licențiat; Efrem Korngold, doctor specializat în medicina orientală și licențiat în acupunctură; lui Jeff Bland, Doctor în Filozofie; lui Lindsey Clennell; Rodney Yee; doctorilor Jim Gordon, Larry Dossey, Andrew Weil, Alan Gaby, Jonathan Wright, Leo Galland, Sidney Baker, Mark Hyman, Woodson Merrell; lui Jon Kabat-Zinn și Richard Schaub, Doctori în Filozofie; lui Leon Chaitow, Doctor în osteopatie; doctorului Alejandro Claraco; lui Mark Seem, Doctor în Filozofie; lui Mark Blumenthal și Mike Adams.

Le mulțumesc liderului tibetan Dalai Lama, lui Nelson Mandela, Arhiepiscopului Desmond Tutu și lui B. K. S. Iyengar pentru că mi-au luminat drumul – vă mulțumesc.

Mulțumiri lui Jon Stewart, Stephen Colbert, George Carlin, Bill Maher și regretatului Richard Pryor – pentru că m-au făcut să râd.

Le sunt recunoscător tuturor muzicienilor din întreaga lume, a căror muzică m-a ajutat să-mi mențin ritmul. Bob Marley, Bob Dylan, Michael Franti, Wyclef Jean, Manu Chao, Baaba Maal, Youssou N'Dour, Hugh Masakela, Abdullah Ibrahim, Angelique Kidjo, Gilberto Gil, Neil Young, Miles Davis, Van Morrison, Keith Jarrett și Bill Laswell sunt doar câțiva dintre cei care ar trebui menționați.

Vă mulțumesc tuturor.

Mulțumiri din partea lui Janice

Foarte mulți bucătari-șef, bucătari și prieteni talentați m-au inspirat de-a lungul anilor. Îi sunt recunoscătoare în special mamei mele, Mikki Norton, care m-a învățat ce plăcut este să gătești acasă. Îi mulțumesc lui Mollie Katzen, Deborah Madison, Myrna Rosen, Annemarie Colbin, Martha Stewart, Jill Pettijohn și Annie Jubb. Rețetele voastre ne-au călăuzit în această călătorie – vă mulțumim. Totuși, Frank și minunata noastră fiică, Alison, mi-au oferit cel mai de preț „nutriment” – dragostea lor. Mulțumiri speciale lui Lynne Calvin, Felicity Shwartz și lui Susan Cowan pentru dragostea și sprijinul lor. Și în final, mulțumiri călduroase lui Mollie Doyle pentru că m-a ajutat și a făcut ca totul să pară ușor.

Mulțumiri din partea lui Mollie

Îi mulțumesc lui Frank Lipman pentru că m-a inclus în acest proiect incredibil. Sunt onorată.

Lui Stephanie Tade pentru înțelepciunea și umorul ei.

Lui Janice Lipman pentru preparatele ei delicioase și intuiția de editor.

Îi sunt recunoscătoare și soțului meu, Thomas Bena, pentru că a participat la această aventură.

TALON DE COMANDĂ 1

Starea de bine

101 sfaturi de nutriție pentru persoanele cu diabet	(18,50 lei)_____
101 sfaturi de slăbit pentru prevenirea și controlul diabetului.....	(17,50 lei)_____
60 de sfaturi antistres.....	(28,50 lei)_____
60 de sfaturi pentru a rămâne tânără.....	(31,50 lei)_____
60 de sfaturi pentru o siluetă ideală	(26,80 lei)_____
Ajutați-i pe cei dragi să-și învingă dependența de alcool	(24,00 lei)_____
Astmul - o viață normală.....	(24,00 lei)_____
Diabetul de la A la Z.....	(21,50 lei)_____
Drumul cel mai scurt spre fericire.....	(24,50 lei)_____
Face & Body by Marie Claire.....	(59,50 lei)_____
Gata cu scuzele! Trăiește din plin!	(29,50 lei)_____
Hair by Marie Claire	(59,50 lei)_____
Lasăți-vă de fumat fără să vă îngreșați.....	(19,50 lei)_____
Make Up by Marie Claire	(54,50 lei)_____
Plante pentru afecțiuni hepatice.....	(14,50 lei)_____
Plante pentru farmacia casei.....	(17,50 lei)_____
Plante pentru oase și articulații	(17,50 lei)_____
Puterea curativă a vinului	(23,50 lei)_____
Rețete cosmetice naturiste.....	(18,50 lei)_____
Secretele sistemului Pilates.....	(26,50 lei)_____
Viața bolnavului de cancer și a apropiaților săi	(26,50 lei)_____

Omul e stilul

38 de întrebări pentru un soț.....	(29,50 lei)_____
39 de întrebări pentru o soție	(29,50 lei)_____
Bunul-gust. Suntem ceea ce ne place.....	(38,50 lei)_____
Colorează-ți încrederea în tine	(47,50 lei)_____
Enciclopedia loazelor - a rebelilor și altor genii.....	(46,50 lei)_____
Eticheta de business pentru femei.....	(34,50 lei)_____
Evadează - cele mai bune 50 de locuri din lume, unde o femeie își poate face vacanța singură	(49,50 lei)_____
Ghid de supraviețuire de la A la Z... când ai copii	(25,50 lei)_____
Mai frumoasă fără bisturiu - Ghid de tratamente non-chirurgicale.....	(48,50 lei)_____
Mari mituri spulberate	(23,50 lei)_____
Mistere de cinci minute - Vol 1	(22,50 lei)_____
Mistere de cinci minute - Vol 2.....	(22,50 lei)_____
Mistere de cinci minute - Vol 3.....	(22,50 lei)_____
Secretele numerologiei.....	(19,50 lei)_____
Simplu și rapid: Organizează-te.....	(28,50 lei)_____
Simplu și rapid: Pune-ți gândurile în ordine	(28,50 lei)_____
Suprasolicitat, copleșit și prost plătit.....	(35,00 lei)_____
Sunt bine - Un ghid de mare ajutor pentru primele 100 de zile de după despărțire.....	(27,50 lei)_____
Tot ce vrei să știi despre femei, dar n-ai îndrăznit să întrebați.....	(21,50 lei)_____
Vedetele nu se îngreșă	(48,50 lei)_____

Familia

Alină-ți bebelușul în mod natural	(29,50 lei)_____
Bebelușul dumneavoastră de la 0 la 2 ani	(31,50 lei)_____

Codul bunelor maniere pentru copil	(17,50 lei)	_____
Copilul tău trebuie să doarmă	(26,50 lei)	_____
Cum să stimulați zilnic inteligența copiilor voștri	(17,50 lei)	_____
Cum să-ți găsești partenerul ideal	(14,50 lei)	_____
Ghidul viitoarei mame	(31,50 lei)	_____
Hai... încă o linguriță pentru mama	(23,50 lei)	_____
Hiperactivitatea și deficitul de atenție al copilului	(11,50 lei)	_____
În loc de televizor - activitățile extrașcolare potrivite	(17,50 lei)	_____
Încrederea în sine a adolescentului	(12,50 lei)	_____
Necazurile micului școlar	(12,50 lei)	_____
Rezolvă cele 7 probleme majore ale copilului tău	(15,50 lei)	_____

Gastronomia

Alimente care ard grăsimi	(31,50 lei)	_____
Alimentația copilului	(29,50 lei)	_____
Bucătăria franceză - 60 de rețete clasice)	(29,50 lei)	_____
Bucătăriile lumii - 60 de feluri principale	(31,50 lei)	_____
Castelanul e servit	(19,50 lei)	_____
Ghidul brânzeturilor	(17,50 lei)	_____
Ghidul cocteilurilor	(35,50 lei)	_____
Ghidul dulciurilor de casă	(39,50 lei)	_____
Ghidul gastronomic al României	(41,50 lei)	_____
Istoria e servită	(19,50 lei)	_____
La masă cu sfinții	(22,50 lei)	_____
Marea cârtică de bucate	(72,00 lei)	_____
Minighidul dulciurilor pe bază de fructe	(7,00 lei)	_____
Minighidul preparatelor din ouă	(7,00 lei)	_____
Paste - 60 de rețete epatante	(31,50 lei)	_____
Povestioare și rețete culinare	(21,50 lei)	_____
Rețete delicioase din carne de pasăre	(7,00 lei)	_____
Rețete pentru sărbători și mese festive	(7,00 lei)	_____
Rețete vegetariene în 30 de minute	(31,50 lei)	_____
Rețetele celebrei Lady Macbeth	(19,50 lei)	_____
Romanian Cookery	(21,50 lei)	_____
Salate - 60 de rețete simple, pentru toate anotimpurile	(31,50 lei)	_____
Tarte, quiches, pizza - 60 de rețete simple și gustoase	(31,50 lei)	_____
Vinurile lumii (+ broșura "Vinuri românești")	(56,50 lei)	_____

TALON DE COMANDĂ 1

Nume.....
 Localitate.....Str.....Nr.....Bloc.....Sc.....Ap.....Judet/Sector.....Cod.....
 Telefon.....Email.....Profesia.....Vârsta.....

Se completează de către firme:

Denumire juridică.....C.U.I.....
 Banca.....
 Cont.....Semnătura.....

Conform Legii 677/2001, prin semnarea acestui talon sunt de acord să primesc gratuit materiale promoționale și oferte despre aparițiile editoriale ale Editurii House of Guides.

Talonul se trimite la adresa: București, sector 1, Piața Presei Libere nr1, Casa presei libere, corp C, camera 401

EȘTI EXTENUAT

TALON DE COMANDĂ 2

Casa și grădina

100 de aranjamente florale pentru terase și balcoane	(18,50 lei)_____
40 de idei pentru amenajarea băii: bugete mici, efecte mari	(29,50 lei)_____
40 de idei pentru amenajarea bucătăriei: bugete mici, efecte mari....	(29,50 lei)_____
60 de idei pentru amenajarea băii	(22,50 lei)_____
60 de idei pentru amenajarea bucătăriei	(22,50 lei)_____
ABC-ul îngrijirii plantelor – etapă cu etapă, operațiunile care vă asigură reușita	(31,00 lei)_____
Ghid de bricolaj - decorarea casei, reparații și întreținere.....	(61,50 lei)_____
Ghidul Castor - Fă-ți casa singur!.....	(34,00 lei)_____
Grădini ingenioase - 60 de planuri ușor de realizat	(28,50 lei)_____

Ghidul României

Atlas rutier și turistic România 2008 - 2009	(28,50 lei)_____
Bucharest City Guide 2008-2009	(34,50 lei)_____
Ghidul House of Guides – cele mai bune 3500 de hoteluri și restaurante, România 2008-2009	(49,50 lei)_____
Ghidul litoralului României 2008-2009	(25,50 lei)_____
Ghidul peșterilor din România.....	(21,50 lei)_____
Ghidul turismului de aventură.....	(21,50 lei)_____
Ghidul Valea Prahovei, Brașov-Poiana Brașov, culuarul Rucăr-Bran 2008-2009.....	(25,50 lei)_____
Sibiu - ghid turistic (franceză/germană).....	(21,50 lei)_____

Turism religios

Biserici, mănăstiri, schituri din România (română/engleză)	(14,50 lei)_____
Ghidul icoanelor făcătoare de minuni	(6,50 lei)_____
Ghidul Mănăstirii Dervent.....	(12,50 lei)_____

The New York Times Bestleseller

Comisia – Istoria necenzurată a investigațiilor privind evenimentele din 11 septembrie 2001	(72,00 lei)_____
Cum să ai o viață mai bună.....	(59,50 lei)_____
De ce munca e de KKT și cum putem schimba asta	(35,00 lei)_____
Dieta Wall Street.....	(62,50 lei)_____
Dilema omnivorului	(57,50 lei)_____
Inimaginabil – Cine supraviețuiește dezastrelor și de ce.....	(59,50 lei)_____
În apărarea mâncării - Manifestul unui gurmand	(37,50 lei)_____
Mituri medicale care te pot ucide	(48,50 lei)_____
Transformarea financiară totală.....	(41,50 lei)_____

Intervenții

1421-Anul în care China a descoperit lumea.....	(39,50 lei)_____
Cartea recordurilor lumii antice	(34,00 lei)_____
Codul Egiptean	(32,00 lei)_____
Efectul de bumerang - cum a determinat globalizarea apariția terorismului	(26,50 lei)_____
Exorciștii Vaticanului.....	(21,00 lei)_____
O istorie a lumii în 6 pahare	(24,50 lei)_____
Religie interzisă: Erezii tănuite ale Occidentului	(43,50 lei)_____

Kids

Agent secret	(36,50 lei)_____
Atlasul ilustrat al lumii pentru copii	(39,50 lei)_____
Cartea de bucate a copiilor - Bucătăria franceză	(39,50 lei)_____
Cartea de bucate a copiilor - Bucătăria italiană	(39,50 lei)_____
Egiptul și Grecia antice	(36,00 lei)_____
Enciclopedie istorică ilustrată - De la Epoca de Piatră la Era Spațială	(56,50 lei)_____
Hai să facem animale din baloane	(32,50 lei)_____
Insula magnetică a animalelor	(42,50 lei)_____
Insula magnetică a dinozaurilor	(42,50 lei)_____
Laborator criminalistic	(36,50 lei)_____
Lumea romană	(36,00 lei)_____
Mesopotamia și tărâmurile biblice	(36,00 lei)_____
Micul magician	(42,50 lei)_____
Preistoria	(36,00 lei)_____
Să explorăm lumea dinozaurilor	(42,50 lei)_____
Trucuri științifice: simplu și sigur	(42,50 lei)_____

Arca lui Noe

50 de sfaturi pentru îngrijirea câinelui	(14,00 lei)_____
50 de sfaturi pentru îngrijirea pisicii	(14,00 lei)_____
Comportamentul câinelui - cartea tuturor răspunsurilor	(32,50 lei)_____
Comportamentul pisicii - cartea tuturor răspunsurilor	(32,50 lei)_____
Ghidul creșterii puiului de câine	(31,50 lei)_____

Carte-cadou

Rasfăță-te - SPA la tine acasă	(45,00 lei)_____
Jocuri de poker	(45,00 lei)_____
Tarot	(45,00 lei)_____

TALON DE COMANDĂ 2

Nume.....
 Localitate.....Str.....Nr.....Bloc.....Sc.....Ap.....Judet/Sector.....Cod.....
 Telefon.....Email.....Profesia.....Vârsta.....

Se completează de către firme:

Denumire juridică.....C.U.I.....
 Banca.....
 Cont.....Semnătura.....

Conform Legii 677/2001, prin semnarea acestui talon sunt de acord să primesc gratuit materiale promoționale și oferte despre aparițiile editoriale ale Editurii House of Guides.

Talonul se trimite la adresa: București, sector 1, Piața Presei Libere nr1, Casa presei libere, corp C, camera 401

ești extenuat?

Pune capăt epuizării și simte-te minunat din nou!

Extenuat – așa te simți când ți s-au golit bateriile. Starea este cauzată de alimentația necorespunzătoare, lipsa somnului, prea puține sau prea multe exerciții fizice, bombardarea cu toxine din mediul înconjurător și, desigur, de stres. Ești prea solicitat și obosit. Bioritmul îți este complet dat peste cap.

Ce obții prin programul revitalizant al doctorului Frank Lipman?

Îți resetează organismul, așa că vei începe imediat să te simți mai bine – mai plin de viață, energic, chiar fericit. Cu ajutorul acestui program, mii de oameni au învățat, deja, cum să facă alegerile sănătoase, cum să scape de greutatea excesivă și să se simtă minunat, indiferent de vârstă.

Cartea cuprinde și un plan de alimentație, alături de un rețetar de preparate delicioase, precum și imagini și descrieri ale unor exerciții fizice.

Doctorul **Frank Lipman** este fondatorul și directorul organizației *Eleven Eleven Wellness Center*, din New York unde, cu ajutorul medicinei occidentale și a celei alternative, i-a ajutat pe foarte mulți oameni, printre care și Kyra Sedgwick, David Letterman și Donna Karan, să-și recapete energia și pofta de viață.

Vizitează site-ul personal al lui Frank Lipman: www.SpentMD.com

